

# NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUSTEN KARTOITTAMINEN – RUOKAPÄIVÄKIRJA 7-LUOKKALAISILLA

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Työn tekijä Kaija Virrankari	
Työn nimi Nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen – Ruokapäiväkirja 7-luokkalaisille	
Päiväys Kevät 2018	Sivumäärä/Liitteet 72/7
Ohjaaja Mari Vartiainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani -	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia. Ruokailutottumuksista kuvailtiin ateriatyymiä, aterioiden ja välipalojen päivittäisiä lukumääriä, ruokavalintoja, annoskokoja ja ravinnon laatua. Lisäksi tutkimuksen avulla tarkasteltiin nuorten yksilöllisiä ja sosiaalisia suhteita ruokailutilanteissa. Tavoitteena oli, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä laaja-alaisesti sekä kouluyhteisöön että koteihin. Tutkimustulosten pohjalta pyritään jatkossa kehittämään ravitsemustietoutta. Tavoitteena on nuorten parempi hyvinvointi, joka vaikuttaa suuresti arjen toimintoihin sekä koulussa, kotona ja vapaa-ajalla.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä oli ruokapäiväkirja ja kohderyhmänä oli neljä 7-luokkalaisten rinnakkaisryhmää. Oppilaat täyttivät ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Raportissa tulokset esiteltiin sanallisesti, numeraalisesti tai graafisesti.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat, että ruokailutottumukset ovat hyvin yksilöllisiä. Nuori söi keskimäärin viisi aterialla päivässä. Osa nuorista söi hyvinkin ravitsemussuositusten mukaista ruokaa. Osalla taas ruokavalio oli melko yksipuolista. Kasvien, marjojen, hedelmien ja kalan syönti oli nuorilla todella vähäistä. Annoskoot olivat melko pieniä. Välipaloja syötiin isompien aterioiden sijaan. Energiaravintoaineet olivat tasapainossa, mutta päivittäinen energiamäärä oli suositukseen nähden alhainen, jonka vuoksi muidenkin ravintoaineiden saanti jäi alhaiseksi. Väsymys oli melko yleistä, mutta onneksi positiivisia mielialoja ja tunnelmia oli enemmän kuin negatiivisia. Ruokapaikkana oli useimmiten koti. Tulokset osoittivat, että ravitsemustietouden korostaminen on tärkeää nuorten keskuudessa kaikilla tahoilla.</p>	
Avainsanat	
nuoret, ravitsemus, ruokapäiväkirja, ruokailutottumukset	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Tourism			
Author Kaija Virrankari			
Title of Thesis Survey of the eating habits of the young people – food diary for 7-graders			
Date	Spring 2017	Pages/Appendices	72/7
Supervisor Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners -			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the study was to describe the eating habits of the young people. Meals were described for eating habits, daily number of meals and snacks, dietary choices, portion sizes and nutritional quality. In addition, the study looked at the individual and social relationships of young people in eating habits. The aim was that this thesis will be great benefit both to the school community and to the homes. Based on the results of the research, the aim is to develop nutrition information in the future. The goal is to improve the better the welfare of young people, which greatly affects everyday activities at school, at home and in spare time.</p> <p>This thesis was carried out with a quantitative research method. The data collection was food diary and the target group consisted of four parallel groups of 7-graders. The students completed a food diary for a week. In the report, the results are presented in words, numbers and graphs.</p> <p>Research results show that eatings habits are very individual. The young had an average of five meals a day. Some of the young people ate very well in accordance with nutrition recommendations. For some, the diet was fairly one-sided. The eating of vegetables, berries, fruit and fish was very low for young people. Meal sizes were quite small. Snacks were eaten instead of bigger meals. The energy nutrients were in balance, but the daily amount of energy was low compared to the recommendation, which resulted in low availability of other nutrients. Fatigue was fairly common, but fortunately there was more positive moods than negative. Mostly the place to eat was home. The results show that emphasis on nutrition information is important among young people in all areas.</p>			
Keywords			
young people, nutrition, food diary, eating habits			

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET .....	8
3	RUOANKÄYTTÖTUTKIMUSMENETELMIÄ.....	12
3.1	Ruokapäiväkirja .....	12
3.2	24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu .....	13
3.3	Ruokavaliohaastattelu .....	13
3.4	Ruokavaliokyselyt eli frekvenssikyselyt .....	13
4	TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN HYVINVOINNISTA .....	15
5	NUORI JA RAVITSEMUS .....	18
5.1	Ravitsemussuosituksset .....	19
5.2	Energia ja energiaravintoaineet.....	20
5.3	Vitamiinit ja kivennäisaineet .....	21
5.4	Suosittelavat ruokavalinnat.....	23
5.5	Ateriarytmi .....	26
5.6	Ruokahalu, nälkä, kylläisyys, mieliala ja tunteet .....	28
5.7	Uni ja liikunta .....	30
5.8	Syömishäiriöt ja lihavuus .....	31
6	NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS .....	33
6.1	Kodin ja koulun yhteistyö .....	34
6.2	Kouluterveydenhoitaja.....	35
6.3	Kouluruokailu.....	35
6.4	Terveystieto .....	36
6.5	Kotitalous .....	37
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	40
7.1	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät .....	41
7.2	Kohderyhmä ja aineistonkeruu.....	41
7.3	Aineiston analysointi .....	42
8	TULOKSET .....	43
8.1	Ateriarytmi .....	43
8.2	Aamupala .....	44
8.3	Lounas .....	45

8.4	Välipalat.....	46
8.5	Päivällinen.....	47
8.6	Iltapala .....	48
8.7	Ruoan määrä.....	48
8.8	Ruokapaikka ja ruokaseura.....	49
8.9	Mieliala, tunnelma ja nälän tunne.....	50
9	POHDINTA.....	51
9.1	Tutkimustulosten tarkastelua .....	51
9.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	53
9.3	Tutkimuksen eettisyys.....	54
9.4	Kehittämishaasteita ja jatkotutkimusehdotuksia .....	55
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	57

## 1 JOHDANTO

Monet suuret yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen, kansainvälistyminen, väestö- ja perherakenteen muutokset, valmisruokateollisuus sekä joukko- ja ravintolaruokailun yleistyminen vaikuttavat yksilön ja ryhmien ruokatottumuksiin. Maailma on muuttunut ja muuttuu edelleen, mutta arjen perustarpeet eivät kuitenkaan muutu. Ruokaa pitää valmistaa ja syödä joka päivä. Valintaviidakkossa selviytyminen ei ole helppoa, sillä ruoan valinnan mahdollisuudet ovat kasvaneet suuresti, samoin kuin mahdollisuudet toteuttaa itseään ja rakentaa omaa identiteettiään ruoan avulla.

Tänä päivänä ihmisten erilaiset ruokailutottumukset herättävät paljon keskustelua. Rasvaisten pika-ruokien, makeisten ja virvoitusjuomien lisääntynyt käyttö on aiheuttanut huolestumista. Monissa perheissä käytetään erilaisia valmisruokia paljon enemmän kuin itsetehtyjä ruokia. Kun näistä ruoista saadaan enemmän energiaa ja liikunnankin määrä on usein vähäisempää, ylipainoisuus on lisääntynyt.

Terveellinen ruoka, riittävä uni ja liikunta ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnille. Säännöllinen ateriointi on tärkeää, koska elimistö tarvitsee ravintoaineita säännöllisesti ja riittävästi. Päivän pääateriat ovat aamiainen, lounas ja päivällinen. Niiden lisäksi on hyvä syödä välipaloja ja iltapala. Koululounaasta saa monipuolisesti ja tasapainoisesti ravintoaineita. Ruokavalio koostuu kaikesta, mitä juodaan ja syödään. Ravitseva ruokavalio sisältää monipuolisesti terveellisiä ruoka-aineita.

Olen usein pohtinut kotitalousopettajan työssä, että miten nuoret syövät kotona, koulussa ja vapaa-aikana. Olen usein havainnut, että aina kouluruoka ei maistu ja salaatti jää ottamatta. Olen usein ajatellut, että voisin tehdä tutkimuksen nuorten ruokailutottumuksista. Opinnäytetyön aiheena on ruokailutottumusten kartoittaminen – ruokapäiväkirja 7-luokkalaisilla. Aihe on valittu siksi, koska koen aiheen hyvin ajankohtaiseksi ja mielenkiintoiseksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia tutkimalla ateriarytmiä, aterioiden ja välipalojen päivittäisiä lukumääriä, ruokavalintoja, annosmääriä sekä ravinnon laatua. Lisäksi tutkimuksen avulla tarkasteltiin nuorten yksilöllisiä ja sosiaalisia suhteita ruokailutilanteissa. Tavoitteena on, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä laaja-alaisesti sekä kouluyhteisöön että koteihin. Tutkimustulosten pohjalta pyritään jatkossa kehittämään ravitsemustietoutta. Tavoitteena on nuorten parempi hyvinvointi, joka vaikuttaa suuresti arjen toimintoihin sekä koulussa, kotona ja vapaa-ajalla.

Opinnäytetyö koostuu kahdesta osuudesta; työn teoreettisesta viitekehityksestä ja ruokailutottumusten kartoittamisesta 7-luokkalaisilla ruokapäiväkirjan avulla. Johdannon jälkeen kerrotaan nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavista tekijöistä. Tämän jälkeen kerrotaan ruoankäyttötutkimusmenetelmistä ja aikaisemmista tutkimustuloksista nuorten hyvinvoinnissa. Viidennessä luvussa kerrotaan nuorten ravitsemukseen liittyvistä tekijöistä. Luvussa kerrotaan uusimmista ravitsemussuosituksista, energiaravintoaineista, vitamiineista ja kivennäisaineista, ateriarytmistä, suositeltavista ruokavalinnoista, ruokailuun liittyvistä mielialoista ja lihavuudesta ja syömishäiriöistä. Kuudennessa luvussa

kerrotaan nuorten ravitsemuskasvatuksesta. Seitsemäs luku sisältää opinnäytetyön tutkimuksen toteuttamisen, tarkoituksen, tavoitteet ja tutkimustehtävät, kohderyhmän ja aineiston keruun. Kahdeksannessa luvussa kerrotaan tutkimuksen tulokset. Ennen lähteitä ja liitteitä on pohdittu tuloksia ja tarkasteltu opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä esitetty kehittämisideoita ja jatkotutkimuksia.

## 2 NUORTEN RUOKAILUTOTTUMUKSET

Mustajoen (2007, 182) mukaan ihminen oppii omat tottumuksensa ja tapansa enimmäkseen jo lapsuudessa. Aikojen saatossa tottumukset ja tavat ovat muovautuneet ihmisen elämään. Kaikkia tottumuksia ja tapoja on kuitenkin mahdollista muuttaa elämän eri vaiheissa. Mutta näitä tottumuksia ja tapoja ei voi kuitenkaan muuttaa hetkessä. Tottumukset ja tavat voidaan luokitella kahteen eri tyyppiin. Automaattisia tottumuksia ja tapoja voivat olla esimerkiksi hotkimalla syöminen tai kaikenlainen herkkujen napostelu. Ei niin kaavamaisia tottumuksia ja tapoja saattaa olla esimerkiksi tapa syödä eineksiä ja juoda sokeripitoisia valmisteita tai erilaiset tottumukset ruokaostoksiin liittyen.

Ruoan valintaan vaikuttavat esimerkiksi mieltymykset, elintarvikevalikoima, ravitsemustiedot ja ruoanvalmistustaidot, käytettävissä oleva aika, taloudelliset mahdollisuudet sekä kulttuuri ja uskonto. Ruokakulttuurin kehittämisessä keskeisiä tavoitteita ovat ruokatottumusten ohjaaminen terveyttä ylläpitävään suuntaan ja ravitsemusvirheiden korjaaminen. Terveellisten tavoitteiden saavuttaminen edellyttää monipuolista ravitsemukseen liittyvää tietoa ja taitoa sekä jo olemassa olevien ruokailutottumusten yhteensovittamista. (Peltosaari, Raukola ja Partanen 2002, 203, 206.)

Terveiden ruokatottumusten perusta rakentuu jo varhaislapsuudessa. Yläluokkalainen omaksuu perheensä ruokatavat ja -tottumukset saamansa mallin mukaan. Nuoren jokapäiväiset kokemukset ruoasta ja syömisestä vaikuttavat monin tavoin siihen, miten nuori hyväksyy ruoka-aineita hänen omaan ruokavalioonsa. Perheessä muodostuu nuorille erilaisia asenteita ja reaktiotapoja sekä elämisen malleja. Itsetunto kehittyy ja luodaan pohja mielenterveydelle. Nuoren kasvamiseen vaikuttaa suuresti koko murrosikä, joka on melko monimutkainen ajanjakso. Tänä aikana lapsi kasvaa vähitellen aikuiseksi. Nuorten elämään kuuluu monia riskikäyttäytymisiä. Nuoret eivät useinkaan osaa ajatella tarpeeksi, mitä riskinotto saattaa merkitä hänen elämälleen. Yläluokkalaisten vanhempien ravitsemustiedot ovat yleensä melko hyvät, mutta tietojen soveltamistaito ja -mahdollisuudet saattavat estää monipuolisen ruokavalion toteutumista. (HuuPONen 1991, 24; Terho 2002, 405-406.)

Perheen lisäksi ystävien vaikutus on hyvinkin merkittävä nuorten ruokailutottumusten kehittämisessä. Nuori haluaa itsenäistyä ja samaistua ystäväpiiriin. Se merkitsee myös ruokatottumusten muokkautumista ryhmän tottumuksiin ja aiheuttaa usein selvien ravitsemusvirheiden lisääntymisen. Kotona syödään vanhempien laittamaa ruokaa yksin tai yhdessä ja kavereiden kanssa saatetaan syödä enemmän välipaloja ja pikaruokia. Oma identiteetti rakentuu näiden kahden eri maailman välillä. Varsinaiset ateriat; lounaat ja päivälliset unohtuvat helposti muun toiminnan ollessa tärkeämpiä. Nuorten uusien ruokatottumusten mahdollisten ravitsemushaittojen välttämiseksi nuorille tulisi tarjota kannustavaa ravitsemuskasvatusta. Tavoitteena on, että nuoret syövät terveellisiä välipaloja ja täyspainoisia aterioita. Kouluruokailulla on kotiruokailun ohella keskeinen asema ruokailutottumusten kehittämisessä. Siksi kouluruokailun monipuolisuuteen ja ravitsemukselliseen laatuun ja nautittavuuteen on kiinnitettävä huomiota. (Palojoki 2003, 139-140; Peltosaari ym. 2002, 246-248.)



Nuorille muodostuu erilaisia ruokailutottumuksia myös harrastusten kautta. Nuoriso- ja liikuntaohjaajat sekä urheiluseuravalmentajat ohjaavat nuoria harjoitteluun ja monipuolisiin ruokavalintoihin. Kodin, koulun ja harrastusten lisäksi nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttaa myös monet tiedotusvälineet. Mainonta vaikuttaa suuresti ruokailukäyttäytymiseen ja ruokavalintoihin. (Palojoki 2003, 140-141.)

Monet suuret yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen, kansainvälistyminen, väestö- ja perherakenteen muutokset, valmisruokateollisuus sekä joukko- ja ravintolaruokailun yleistyminen vaikuttavat yksilön ja ryhmien ruokatottumuksiin. Maailma on muuttunut ja muuttuu edelleen, mutta arjen perustarpeet eivät kuitenkaan muutu. Ruokaa pitää valmistaa ja syödä joka päivä. Valintaviidakkossa selviytyminen ei ole helppoa, sillä ruoan valinnan mahdollisuudet ovat kasvaneet suuresti, samoin kuin mahdollisuudet toteuttaa itseään ja rakentaa omaa identiteettiään ruoan avulla. (Peltosaari ym. 2002, 202; Mäkelä, Palojoki ja Sillanpää 2003, 6.)

Ruokailutottumukset ovat muuttuneet yhteiskunnan kehityksen mukana. Matkailun lisääntyminen on muuttanut suomalaisten nuorten ruokailutottumuksia. Etelän auringossa koetut herkulliset makuelämykset halutaan kokea uudelleen perheen ja ystävien kanssa. Nyky-yhteiskunnassa korostetaan henkilökohtaista vapautta, joka on johtanut voimakkaisiin omiin mielipiteisiin. Pikaruoka- ja napostelukulttuuri on lisännyt kauppojen tuotevalikoimaa. Pikaruokat edistävät lihavuuden yleistymistä ja napostelukulttuuri taas horjuttaa säännöllistä ateriaritmiä ja vaikeuttaa nälän – ja kylläisyyden tunteen tunnistamista. Vanhempien työt ja lasten harrastukset ovat aiheuttaneet perheissä ajankäytön ongelmia. Nykyään jos ei ole kiinnostusta tai taitoa laittaa itse ruokaa, on mahdollista käyttää valmisruokia. Valmisruokien käyttö on vaivatonta ja nopeaa kiireisessä elämässä. Ne mahdollistavat monien nuorten ruokailun itsenäisesti. (Haverinen, Löytty-Rissanen, Näveri 2009, 210; Mustajoki, Fogelholm, Rissanen ja Uusitupa 2006, 115-116; Varjonen 2001, 55-56, 75.)

Ruokailutottumukset tarvitsevat erilaisia käytösmaalleja. Ruokailutottumukset muuttuvat jonkin verran vuosien saatossa. Sen vuoksi nykyajan nuorilla on hyvinkin erilaiset ruokailutottumukset kuin heidän vanhemmillaan. Monilla nuorilla on kuitenkin toiveena ruoan terveellisyys. Terveellisten ruokien syömisestä ollaankin paljon tietoisempia kuin aiemmin. Jos haluaa syödä terveellisemmin, silloin on luultavasti muutettava omia ruokailutapoja. Terveellinen syöminen ei ole tiukkoja ravintoainesten sääntöjä, vaan tapa saada oikea ravinto aterioihin. Tavoitteena on pysyä poissa epäterveellisistä tottumuksista ja pitämään itseä mahdollisimman terveenä. (Israeli ja Merrick.)

Ruokamielitykset kehittyvät vuosien myötä. Näihin vaikuttavat omien tottumusten lisäksi myös muiden henkilöiden mallit. Mielitymystä makeaan ja suolaiseen pidetään melko synnynnäisenä, kun taas tulisen ruoan mieltymys on lisääntynyt eri kulttuurien myötä. Ruokailutottumukset kehittyvät ja muotoutuvat omiksi vuosien saatossa. Iäkkäät ihmiset saattavat monesti valita päivästä toiseen samoja tuttuja elintarvikkeita ja niistä tehtyjä ruokalajeja. Nuoremmat henkilöt saattavat muuttaa herkemmin omia ruokailutottumuksiaan. (Parkkinen ja Serti 2006, 11.)

Yksittäisten ihmisten ja eri ryhmien ruokailutavat vaihtelevat tilanteiden mukaan. Tietous ja eri käsitykset terveellisestä ja epäterveellisestä ruoasta ohjaavat nykyihmisen ruokavalintoja. Joillakin henkilöillä ekologiset ja eettiset näkökulmat ovat hyvinkin tärkeitä. Esimerkiksi ruoan tuotantotavan huomioon ottaminen tai eläinkunnan tuotteista kieltäytyminen ovat monille henkilöille periaatteellisia kysymyksiä, jotka viestittävät kannanotoista muihinkin yhteiskunnallisiin kysymyksiin. Monille henkilöille lähellä tuotettu ruoka on turvallisempaa kuin ulkomailta tuotu ruoka. Jokin ruoan aineosa, esimerkiksi lisäaine saatetaan kokea haitallisena ihmisen terveydelle. Omia ruokailutottumuksiaan muokkaavat omien tuntemusten ja kokemusten lisäksi myös ruoan saatavuus ja laatu. Ruoka on useimmille hyvinkin henkilökohtainen ja siihen liitetään usein erilaisia tunteita. Yksinäisyyden, pettymysten, stressin ja masennuksen aikana saatetaan herkutella esimerkiksi suklaalla. Myös positiivisiin tunteisiin liittyy tunnesyömistä. (Parkkinen ja Sertti 2006, 11-12; Silvola 2010, 16-18.)

Sosiaaliseen elämään kuuluu ruokailutilanteet. Kotona syöty ruoka perheenjäsenten kanssa tai kavereiden kanssa nautittu ateria ravintolassa vahvistaa sosiaalisia suhteita. (Parkkinen ja Sertti 2006, 11.) Arjessa ruoanvalintaan tarvitaan tietoa, taitoa ja tunnettakin. Monille henkilöille ruoanvalmistus on mielenkiintoista ja ravitsemustietouden omaksuminen on tärkeää. Ruoanvalmistus koetaan usein harrastuksena ja halutaan tutustua uusiin ruokakulttuureihin. Jotkut henkilöt taas eivät ole lainkaan aktiivisia uuden oppimisessa. Arjessa perheen elämäntilanne saattaa olla sellainen, ettei ravitsemus- ja ruoanvalinta-asiat ole ensimmäisenä mielessä. Usein sosiaalinen eriarvoisuus vaikuttaa siihen, että perheillä voi olla hyvinkin erilaiset ruokailutottumukset. (Palojoki 2003, 109.)

Ruokaan ja syömiseen liitetään todella paljon erilaisia odotuksia, arvoja, uskomuksia ja merkityksiä. Ruoka-ajat rytmittävät meidän jokaisen päivän kulkua. Ruoasta saadaan elimistöön energiaa ja ravintoaineita. Nälkä ja kylläisyys vaikuttavat ruokavalintoihin. Ruoalla on muitakin tehtäviä kuin vatsan täyttäminen. Päivittäiset ruokavalinnat ovat kompromissien tekemistä, aina ei voida kuitenkaan toimia mieltymysten mukaan. Erilaiset motiivit ja ruokavalinnat muodostuvat kaikille ihmisille erilaisista tekijöistä, yksilön ja ympäristön sekä erilaisten valintatilanteiden vuorovaikutuksesta. (Urala ja Lähteenmäki 2001, 14.)

Ruokailutottumuksiin ja erilaisiin ruokavalintoihin vaikuttaa suuresti ikä, sukupuoli, koulutus ja sosio-ekonominen tausta. Hyvin koulutetuilla ja hyvätuloisilla on mahdollisuus ostaa kalliimpia tuotteita. Näitä ovat vähärasvaiset lihat ja maitotuotteet, kala, tuoreet kasvikset ja hedelmät. Nämä tuotteet ovat vähäenergiaisia ja ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Huonommassa sosio-ekonomisessa asemassa olevat perheet hankkivat todennäköisesti sellaisia jalostettuja ruokia, joissa on enemmän sokeria ja rasvaa. Toisaalta niiden maittavuus houkuttelee ostamaan niitä. On todettu, että nämä tuotteet altistavat ihmisiä monille sairauksille. (Darmon ja Drewnowski 2008.)

Kuluttajatutkimuskeskus on julkaissut vuonna 2002 Johanna Mäkelän väitöskirjan; Syömiseen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. Siinä on kerrottu syömiseen kehityssuuntia sisältäviä ulottuvuuksia sekä Suomessa että Pohjoismaissa. Pohjoismaiset ruokatavat eivät ole ihan samanlaisia. Pääsääntöisesti kaikissa maissa aamupala syödään yksin, lounas ystävien tai työkavereiden kanssa ja päivälli-

nen perheen kanssa. Norjalaiset syövät eniten kunnon aterioita kotona, ruotsalaiset ovat modernimpia, kun taas suomalaiset ovat perinteisempiä. Suomi ja Ruotsi kuuluvat lämpimän ruoan kulttuuriin, kun taas Norjassa ja Tanskassa lounas on usein kylmä voileipä. Suomessa ja Ruotsissa syödään voileipiä useimmiten aamupalalla ja välipalana. Norjalaiset ja tanskalaiset eivät syö aina kahta lämmintä ateriaa päivässä, kun taas suomalaisista ja ruotsalaisista lähes 40 % syö lämpimät ruoat lounaalla ja päivällisellä. Suomalaiset syövät ateriansa ruokapöydän ääressä ja nopeasti. Arkena ja viikonloppuna ei ole paljon eroja ja aterioiden rakenne on useimmiten melko samanlainen. Suomessa ruokailutottumukset vaihtelevat sosiaaliryhmittäin ja alueittain. Muissa pohjoismaissa ruokailutottumusten vaihtelu on vähäisempää. (Kuluttajatutkimuskeskus 2002.)

### 3 RUOANKÄYTTÖTUTKIMUSMENETELMIÄ

Ihmisen ruokavalintoja ja ravintoaineiden saantia voidaan tutkia monin eri menetelmin. Yleisemmin käytettyjä ovat ruokapäiväkirja, 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu ja erilaiset ruokavaliokyselyt eli frekvenssikyselyt. Menetelmän valintaan vaikuttavat esimerkiksi tutkittavien ikä ja terveydentila, tutkittavien määrä, tutkimukseen käytettävissä oleva aika resurssit. Ruoankäytön mittaaminen ei ole aina niin yksinkertaista ja helppoa. Pienet lapset, sairaat ja ikäihmiset eivät välttämättä pysty tekemään kaikkia tutkimusmenetelmiä. Tutkittavan henkilön ruokavalio voi vaihdella hyvinkin paljon eri päivinä ja eri vuodenaikoina. Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttaa lisäksi se, minkälaiseen tarkkuuteen halutaan tutkimuksessa päästä. (Männistö 2012, 256; Vuorinen, Hakala, Järvinen ja Impivaara 2001, 12.)

#### 3.1 Ruokapäiväkirja

Ruokapäiväkirja on yksi varhaisimmista tutkimusmenetelmistä. Tutkimuspäivien lukumäärä voi vaihdella. Yleensä suositellaan viikon mittaista jaksoa. Lyhyemmät jaksot eivät ole niin luotettavia. Ruokapäiväkirjaa tulee täyttää myös viikonloppuna. Ruokapäiväkirja soveltuu tutkimuksiin, joissa halutaan tietoa tutkittavan nykyisestä ruokakäyttytymisestä. Ruokapäiväkirjaan merkitään kaikki ruoat ja juomat. Syömisten ja juomisten tarkka kirjaaminen on melko valaiseva. Oikein täytetty ruokapäiväkirja antaa totuudenmukaisen ja tarkan kuvan ravitsemuksesta. Se kertoo kaunistelematta, mitä ja milloin on todella syöty ja se auttaa seuraamaan omaan syömistään. Ruokapäiväkirjakyselyyn merkitään esimerkiksi päivämäärä, aika, paikka, nautittu juoma ja ruoka, ruoan valmistustapa, ruoka-aineiden määrä ja mieliala. Ruokapäiväkirjan pitoon ei liity kovin paljon muistivirheistä aiheutuva epätarkkuutta kuin haastatteluihin ja kyselyihin. Toisaalta tutkittavat eivät aina kirjaa kaikkia juomia ja ruokia. (Niemi 2006, 104-105; Vuorinen ym. 2001, 13.)

Elintarvikkeesta saatavan tiedon tarkkuus voi vaihdella. Ruoan annoskoon ja juoman määrän mittaamiseen voidaan käyttää vaakaa, jos sellainen löytyy kotona. Annoskoon määrittämiseen voidaan käyttää talousmittoja, esimerkiksi kaksi desilitraa jogurttia ja yksi lasi vettä. Valmiit annoskuvakirjat helpottavat ruoka-annosten arviointia. Annoskuvakirjassa on merkitty useita annosvaihtoehtoja. Tutkittava valitsee sieltä sellaisen vaihtoehdon, joka kuvaa parhaiten ruoan annoskokoa ja juoman määrää. Ruokapäiväkirja soveltuu parhaiten sellaisille henkilöille, jotka kykenevät arvioimaan hyvin ruoankäyttöään. Lapsille ja ikäihmisille käytetäänkin useammin ruoankäyttöhaastattelua. (Männistö 2012, 257-278.)

Ruokapäiväkirja on joskus osoittautunut epäluotettavaksi. Ruokapäiväkirjaan voi liittyä se, että tutkittavat aliraportoivat syömisiään ja juomiaan. Ylipainoisilta jää ruokapäiväkirjoista enemmän pois tietoja kuin normaalipainoisilta. Yksi selitys voi olla, että henkilöt pyrkivät alitajuisesti syömään terveellisemmin, erityisesti rasvaisia ja sokerisia ruokia ja juomia saatetaan jättää merkitsemättä. Joitakin ruokia voi yksinkertaisesti unohtua merkitä ruokapäiväkirjaan. Samoin ruokien määrien arvioinnissa voi olla virheitä, jos määriä ei punnita. Joillakin ihmisillä voi esiintyä tiedostamatonta piilosyö-

mistä, joita he eivät huomaakaan. Jotkut ihmiset ovat täysin kyvyttömiä arvioimaan omaa ruokailukäyttäytymistään. (Mustakallio 2007, 36-37.) Jotkut ihmiset eivät syö kirjaamispäivinä kovin monimutkaisia ruokia, koska silloin ruokapäiväkirjan täyttäminen olisi helpompaa. Välipaloja ja alkoholin noksia ei välttämättä käytetä tavanomaiseen tapaan tai ne jätetään merkitsemättä. Tällainen kaunis-televe ruokavalio voi olla vaarana muissakin tutkimusmenetelmissä. (Männistö 2012, 258.)

### 3.2 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu

Ruoankäyttöhaastattelussa haastattelija kyselee 24 tai 48 tunnin ajalta tutkittavalta, mitä hän on syönyt ja juonut. Juomien ja ruokien annoskokojen mittaamisessa on voitu käyttää mittoja, vaakaa, malliannoksia tai annoskuvakirjaa. Haastattelun aikana tiedot merkitään lomakkeeseen. Lomake voi olla valmiiksi muotoiltu kysymyksistä ja vastausvaihtoehdoista tai siinä voi olla myös avoimia kohtia. Haastattelutilanteessa keskustelu voidaan tallentaa heti tietojärjestelmiin. Tämä helpottaa aineiston keruuta ja tulosten raportoimista. (Männistö 2012, 258.)

24 tunnin ruoankäyttöhaastattelu soveltuu hyvin suuriin väestötutkimuksiin, kun halutaan tietoa ryhmätason ruoankäytöstä. Tämä tutkimusmenetelmä on kohtuullisen halpa tapa selvittää ryhmätason ruoankäyttötapoja. Osallistumisaktiivisuus tässä tutkimusmenetelmässä on yleensä melko korkea. Huonona puolena on se, että lapset ja iäkkäät ihmiset eivät oikein kykene muistamaan edellisen päivän juomia ja aterioita. Siksi yhden vuorokauden ruoankäyttöhaastattelu ei anna aina totuudenmukaista kuvaa henkilön ruokavalioista. Ruoankäyttöhaastattelu pitäisikin toistaa useampana päivänä, muutaman päivän välein. (Männistö 2012, 258-259.)

### 3.3 Ruokavaliohaastattelu

Ruokavaliohaastattelu tarkoittaa sitä, että mitataan henkilön tavanmukaista ruoankäyttöä pitkällä aikavälillä, esimerkiksi edellisen kuukauden, puolen vuoden tai vuoden ajalta. Tämä menetelmä mittaa henkilön tavanomaista ruoankäyttöä pitkällä aikavälillä. Siksi se on erinomainen tutkimusmenetelmä ravinnon ja mahdollisten sairauksien tutkimukseen. Lähtökohtana on henkilön ateriatyöni. Nautitut ruoat arvioidaan annoskuvakirjojen ja ruokamallien avulla. Ruokavaliohaastattelu antaa ruokapäiväkirjoihin verrattuna melko usein sellaisen tiedon, että henkilöt syövät ruokaa enemmän. Ruokavaliohaastattelu on aika haastava, joten sitä ei suositella lapsille eikä iäkkäille henkilöille. (Männistö 2012, 259.)

### 3.4 Ruokavaliokyselyt eli frekvenssikyselyt

Jo 1980-luvulla on yleistynyt erilaisten kyselyjen käyttö ruoankäytön selvittämiseksi. Ruokavaliokyselyn etuna on se, että menetelmän käyttö ei vaadi haastattelijaa. Tutkittava voi vastata kyselyyn itselleen sopivana ajankohtana. Ruokavaliokyselyä suositetaan erityisesti epidemiologisissa tutkimuksissa. Niissä tutkimusaineistot ovat suuria. Tutkijalla menee lomakkeen tekemiseen, tarkistukseen, tietojen koodaukseen ja tallentamiseen sekä tutkittavalta lomakkeen täyttämiseen vähemmän aikaa kuin ruokapäiväkirjamenetelmään. (Vuorinen ym 2001, 12.)

Ruokavalio- eli frekvenssikyselyllä kysytään, kuinka usein henkilö on tavallisesti käyttänyt eri elintarvikkeita ja ruokalajeja tietyllä aikavälillä. Aikaväli voi olla esimerkiksi kuusi tai kaksitoista kuukautta. Tässä saadaan tietoa tutkittavan pidemmän aikavälin ruoankäytöstä. Frekvenssityyppisessä ruoankäyttökyselyssä elintarvikkeet ja ruokalajit pitää miettiä tarkasti ja ne pitää valita tutkimusjoukon lähtökohdista. Kyselyssä tulisi olla sellaisia elintarvikkeita ja ruokalajeja, joita aika moni henkilö syö suhteellisen usein. Tutkimuksessa tarvitaan myös elintarvikkeiden ja ruokien vaihtelevuutta henkilöiden välillä. Ruokavaliokyselyn tarkoituksena on saada hyvää tutkimustietoa henkilöiden ruokavalinnoistaan pitkällä aikavälillä. (Männistö 2012, 259-260.)

## 4 TUTKIMUSTULOKSIA NUORTEN HYVINVOINNISTA

Kouluterveyskyselyllä kerätään kahden vuoden välein tietoa nuorten elämäntavoista, koulunkäynnistä, terveydestä, terveys- ja ruokailutottumuksista sekä oppilashuollosta. Ensimmäisenä kouluterveyskyselyjä aloitettiin tekemään vuonna 1995. Kyselyjä on tehty peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaille ja ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoille. Kysely tehtiin aluksi parittomina vuosina Ahvenanmaalla ja Manner-Suomessa. Parillisina vuosina kysely tehtiin Etelä- ja Itä-Suomessa sekä Lapissa. Vuoden 2013 jälkeen kysely tehdään koko maassa samaan aikaan. Kouluterveyskyselyillä saadaan paikallista ja alueellista tietoa nuorten hyvinvoinnista. Kyselyistä saadut tulokset auttavat kuntia ja oppilaitoksia suunnittelemaan ja toteuttamaan nuorten parissa tehtävää terveydenedistämistyötä. (Luopa, Kivimäki, Matikka, Vilkki, Jokela, Laukkarinen ja Paananen 2014, 9.)

Vuodesta 1977 alkaen joka toinen vuosi on seurattu suomalaisnuorten terveyttä ja terveiskäyttäytymistä Nuorten terveystapatutkimuksessa. Vuodesta 1984 lähtien joka neljäs vuosi on tutkittu WHO-koululaistutkimuksessa nuorten terveiskäyttäytymistä. ESPAD-tutkimuksessa on tutkittu 15-vuotiaiden päihteiden käyttöä joka neljäs vuosi vuodesta 1995 alkaen. Nämä kyselyt perustuvat otantaan. Näistä saadaan myös kansainvälistä vertailutietoa. (Luopa ym. 2014, 9.)

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 – kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista noin 43 % ei syönyt aamupalaa joka aamu. 13 vuoden aikana ei ole tapahtunut aamupalan syömisessä muutoksia. Alueelliset erot eivät olleet huomattavia. Lappilaiset nuoret syövät hieman useammin aamupalaa kuin eteläsuomalaiset. (Luopa ym. 2014, 92.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 38 % (tytöistä 40 % ja pojista 36 %) ei syönyt aamupalaa joka aamu.

2000-2013 – kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista keskimäärin 34 % ei syönyt kouluateriaa kaikkina koulupäivinä vuonna 2010 ja 2013. Kouluruoka maistui parhaiten Kainuulaisille. Koululounasta syötiin huonointen pääkaupunkiseudulla ja Uudellamaalla. Uudellamaalla jopa 41 % jättää kouluaterian syömättä. (Luopa ym 2014, 92.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 30 % ei syönyt kouluateriaa päivittäin.

Urho ja Hasunen ovat tehneet tutkimuksen kouluateriasta kolmelle tuhannelle yläkoululaiselle. Koululaisista 89 % kävi syömässä kouluaterialla. Oppilaista 95 % söi pääruokaa. Oppilaista 51 % joi maitoa tai piimää ja oppilaista 58 % söi leipää. 47 % oppilaista otti salaattia, tytöt huomattavasti useammin kuin pojat. (Urho ja Hasunen 2004, 25-26.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 14 %, (tytöistä 18 % ja pojista 11 %) söi kaikkia aterianosia kouluruokailussa.

Vuosina 2000-2013 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista noin 52 - 58 % ilmoitti, ettei perhe syönyt yhdessä iltapäiväateriaa. Yhteiset ateriat olivat harvinaisempia Etelä-Suomessa. Pohjanmaalla 40 % nuorten perheillä ei ollut yhteistä ateriaa. (Luopa ym 2014, 9,44, 65, 92.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisten perheistä 34 % (tytöistä 36 % ja pojista 33 %) ei syö yhteistä ateriaa iltapäivällä.

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 20 % (tytöistä 21 % ja pojista 12 %) söi tuoreita tai keitettyjä kasviksia lähes päivittäin. Nuorista 17 % (tytöistä 26 % ja pojista 15 %) söi hedelmiä tai marjoja päivittäin. Energiajuomia joi päivittäin 5 % nuorista (tytöistä 3 % ja pojista 7,4 %). Karkkia ja suklaata söi päivittäin 9,4 % nuorista (tytöistä 8 % ja pojista 11 %). WHO-koululaistutkimuksen 2013 Länsi-Suomessa tehdyn esitutkimuksen mukaan 7. luokan tytöistä 26 % ja 14 % pojista syö vihanneksia joka päivä kerran tai useammin suositusten mukaan. Energiajuomia ei juo tytöistä 65 % ja pojista 35 %.

Korpela-Kososen (2014) ovat tutkineet sokerin saantia koululaisilla. Tutkimuksen mukaan koululaiset saavat eniten sokeria välipaloista kuten suklaasta, makeisista, mehujuomista, jogurteista ja makeista jälkiruoista. Loput päivittäisestä sokerimäärästään he saavat lounaalla ja päivällisellä (5 %), aamupalalla he saavat 13 %.

Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt 2000-luvulla. Viime vuosina ylipainoisuus ei ole lisääntynyt niin paljon. Ylipainoisia oli 14-20 %, pojat ovat ylipainoisempia kuin tytöt. Ylipainoisuus oli yleisempää Satakunnan ja Pohjanmaan alueella, harvinaisempaa pääkaupunkiseudun peruskoululaisilla. (Luopa ym 2014, 63.) Mustajoen (2006, 288) mukaan lihavuus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä niin Suomessa kuin muissakin maissa. Tutkimusten mukaan 1900-luvun lopussa ja 2000-luvun alussa yläkoululaisista tytöistä oli ylipainoisia 11-23 % ja vastaavasti pojista 16-22 %. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 19 % oli ylipainoisia%. Tytöt olivat nyt ylipainoisempia kuin pojat.

Vuosien 2000-2013 aikana noin joka kolmas peruskoulun oppilas nukkui arkisin alle kahdeksan tuntia yön aikana. Näitä nuoria oli vähiten Kainuussa. (Luopa ym 2014, 67.) Suomalaiset nuoret ovat Euroopan väsyneimpiä. Lähes puolet noin 15-vuotiaista menee nukkumaan vasta 23 jälkeen. Vastaava luku oli 20 vuotta sitten vain 15. (Iländer 2010, 191.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 44 % (tytöistä 35 % ja pojista 33 %) nukkui arkisin alle 8 tuntia.

Nuoret harrastavat yhä vähemmän tunnin kestäväää hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla viikon aikana. Vuonna 2000 nuorista ilmoitti 46 % harrastavansa liikuntaa tunnin ajan viikossa, vuonna 2013 luku oli 33 %. Ei ole kovin paljon alueellisia eroja. Nuoret harrastavat Lapissa muuhun maahan verrattuna hieman enemmän liikuntaa. (Luopa ym 2014, 35.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokkalaisista 19 % (tytöistä 23 % ja pojista 19 %) nukkui arkisin alle 8 tuntia.

Pohjoismaiset nuorisotutkimukset osoittavat, että monet ruotsalaiset nuoret, etenkin tytöt jättävät aamupalan syömättä. Se lisää välipalanapostelua ja johtaa usein liikalihavuuteen. Noin 14 % nuorista on ylipainoisia. Sekä Suomessa että Ruotsissa tarjotaan maksuton koululounas kaikille oppilaille. Ruotsalaisen tutkimuksen mukaan monet 15-vuotiaat nuoret eivät syö koululounasta. Vastavasti syödään voileipiä, maitoa, makeisia ja virvoitusjuomia. Usein valitaan sellaisia ruokia, joissa on vähäinen ravintoainesisältö. Sama malli toteutui myös suomalaisessa tutkimuksessa. Nuoret söivät vähän hedelmiä ja vihanneksia, mutta runsaasti sokeripitoisia juomia ja pikaruokia. Norjassa ja



Tanskassa ei ole koululounasta. Nuoret tuovat kotoa voileipäpaketin, ja voivat ostaa koulusta maitoa, kasviksia tai hedelmiä. Suomalaisista nuorista 75 % syö päivällisen kotona, mutta niistä vain puolet syö perheen kanssa. Aterioiden välissä tapahtuvasta napostelusta nuoret saavat 20-30 % päivän energiansaannista. (Samuelson 2012, 3-6)

## 5 NUORI JA RAVITSEMUS

Nuoruutta voidaan määritellä esimerkiksi iän mukaan. Nuoruus ulottuu yleensä 12-22 vuosien ikävaiheille. Kehityksellisten tekijöiden perusteella nuoruus voidaan jaotella eri ikävaiheisiin. Varhaisnuoruudessa (12-15-vuotiaat) nuoret ovat useimmiten riippuvaisia vanhemmista, mutta jonkin verran on pyrkimystä itsenäisyyteen. Ikävuosia 15-17 luonnehditaan varsinaiseksi nuoruudeksi, silloin korostuvat seksuaaliset asiat. Jälkinuoruuteen kuuluu ikävuodet 18-22. Näinä vuosina nuori on aikuisistumassa. (Aalberg ja Siimes 1999, 15, 55-59.)

Nuoruusikä on voimakasta kasvun aikaa. Nopean kasvun vaihe alkaa tytöillä 10-11 vuoden iässä. Huipussaan se on 12 vuoden iässä ja päättyy noin 15-vuotiaana. Pojat kasvavat ja kehittyvät hieman vanhempina. Yksilöllinen kasvu ja kehitys sekä fyysinen aktiivisuus vaikuttavat nuoren ravinnontarpeeseen. Tyttöjen nopean kasvun huippuvaihe ja poikien nopean kasvun vaihe sijoittuvat 7-luokan ajalle. Nämä seikat tulisi huomioida ravitsemuksen kannalta sekä koulussa että kotona. (Haglund, Huupponen, Ventola ja Hakala-Lahtinen 1991, 28; Peltosaari ym. 2002, 246.)

Nuoruudessa nuori kokee elämässään monia suuria mullistuksia. Tähän vaiheeseen mahtuu monia uhmatilanteita ja erilaisia kokeiluja. Vanhempia ja muitakaan henkilöitä ei välttämättä enää ihannoida ja haluta ollenkaan kuunnella ja totella. Nuorella voi olla täysin erilaisempia jopa kärkkäitäkin mielipiteitä. Nuori voi olla hyvin vahva omassa kritiikissään. Monet ylilyönnit johtuvat siitä, että nuori etsii omaa identiteettiään. Hän saattaa pukeutua erikoisella tavalla, saattaa ryhtyä kasvissyöjäksi tai liittyä jopa ääriiliikkeisiin. (Vilkko-Riihelä 1999, 246-248.)

Kun nuoret pohtivat omia valintojaan, he usein miettivät valintojen hyötyjä ja haittoja. Kun nuori harkitsee muutosta käyttäytymisessään, hän luultavasti analysoi ja punnitsee muutosten hyötyjä ja haittoja. Tarvitaan jokin kannustin käytöksen muuttumiseen. Nuori voi pohtia itsekseen, että tuleva valinta ja muutos olisi hyödyllinen ja sillä voisi olla vain vähän epäsuotuisia seurauksia. Hänellä tulee olla tunne, että hän kykenee toteuttamaan toivotun muutoksen. (Naidoo ja Wills 2000, 222-223.)

Nuoren ruokailutottumuksiin vaikuttaa kodissa tapahtuvan ruokailun ohella kouluruokailu ja siihen kuuluva sosiaalinen ympäristö. Murrosiässä fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen liittyvä aikuistuminen ohjaa nuoren ruokavalintoja. Tämä saattaa aiheuttaa voimakkaitakin muutoksia ruokavalinnoissa. Nuoren nopea kasvu aiheuttaa sen, että energiaa ja ravintoaineita on saatava enemmän. (Peltosaari ym. 2002, 246.)

Nuori tarvitsee energiaa kasvamiseen, kehittymiseen ja liikkumiseen. Energiaravintoaineita ovat rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit. Niillä on monia eri tehtäviä. Näitä ovat esimerkiksi energiavarastojen ylläpitämisen, aivojen toiminta sekä kudosten ja solujen kasvu. (Arffman ja Hujala 2010, 60.) Proteiinit ovat suojaravintoaineita, kuten vitamiinit ja kivennäisaineetkin. Suojaravintoaineita tarvitaan moniin elimistön toimintoihin. (Immonen, Liimatainen ja Palojoki 2004, 57.)

## 5.1 Ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset tarkoittavat asiantuntijoiden laatimia ohjeita siitä, millaiset ruokavalinnat ovat hyväksi ihmisen terveydelle. Laaja pohjoismainen asiantuntijaryhmä on tehnyt monipuolista selvitystyötä ravitsemuksesta, joten ravitsemussuositukset perustuvat tieteeseen. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimat vuoden 2014 ravitsemussuositusten avulla pyritään siihen, että suomalaiset olisivat mahdollisimman terveitä. Ruokavalintojen tulee olla sellaisia, että niistä saadaan riittävästi ja tasapainoisesti ravintoaineita kaikkiin elintoimintoihin ja näin estetään sairauksien syntyminen. (Kukkola, Meronen ja Summanen 2015, 62; Parkkinen ja Sertti 2006, 21; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10.)

Suomalaisessa ruokavaliossa on tullut muutoksia vuosien saatossa. Suomalaiset syövät nykyään kasviksia, marjoja ja hedelmiä neljä kertaa enemmän kuin vuonna 1950. 2000-luvulla kasvisten syönti on lisääntynyt. Mutta edelleenkin monien henkilöiden ruokavalioon kuuluu kasviksia aivan liian vähän. Viljojen syönti on vähentynyt jonkin verran. Erityisesti ruisleipää syödään vähemmän kuin muutama vuosi sitten. Tämä johtaa kuidun saannin vähentymiseen. Sokerin käyttö on lisääntynyt melko paljon. 1950-luvun jälkeen lihan syönti on kasvanut kaksinkertaiseksi. Erityisesti sian ja siipikarjan lihan syönti on lisääntynyt. Vastaavasti kalansyönti on vähentynyt. Viime vuosina ruokavalion rasvan laatu on parantunut. Tyydyttyneiden rasvojen käyttö on viime vuosina pienentynyt ja monitydyttymättömän rasvojen käyttö on hieman lisääntynyt. Kuitenkin nykysuuntaus on se, että tyydyttynyttä rasvaa saadaan selvästi suositeltua enemmän uusien ruokailutottumusten vuoksi. Samoin suolan saanti on lisääntynyt viime vuosina. Raudan ja folaatin saanti on niukkaa joillakin henkilöillä, samoin D-vitamiinin ja jodin saanti. Koulutuksen ja tulotason perusteella ruokavaliossa on paljonkin eroja kaikissa ikäryhmissä. Suomalaisen ruokavalion keskeisempiä ongelmia ovat rasvojen ja hiilihydraattien heikko laatu sekä joidenkin vitamiinien ja ravintoaineiden niukka saanti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10, 13.)

Uusissa ravitsemussuosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. Tavoitteena on ravitsemustilan parantaminen ja terveyden edistäminen. Suosituksiin on tullut jonkin verran muutoksia. D-vitamiinin ja seleenin suositusten määriä on nostettu. Suolan saantisuosituksista taas on alennettu. Uusissa ravitsemussuosituksissa suositetaan, että ruoan energiatiheyttä vähennetään, ravintoainetiheyttä lisätään ja parannetaan hiilihydraattien ja rasvojen laatua. Hiilihydraatit tulisi saada pääosin kuitupitoisista ruoka-aineista ja rasvoista tulisi vähentää tyydyttyneitä rasvoja ja lisätä tyydyttymättömiä rasvoja. Lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä tulisi kaikkien vähentää. Suolan saantia tulisi vähentää rajoittamalla suolan käyttöä ruoanvalmistuksessa ja valitsemalla vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 10, 17-18.)

## 5.2 Energia ja energiaravintoaineet

Ihminen tarvitsee energiaa päivittäin elintoihintoihin, liikkumiseen, työntekoon ja kasvuikäisenä myös kasvamiseen. Yli puolet energiasta kuluu välttämättömiin elintoihintoihin, joita ovat esimerkiksi ruuminlämmön ylläpitäminen ja keuhkojen, sydämen ja munuaisten toiminta. Nämä ovat ihmisen perusaineenvaihduntaa. Energian tarpeeseen vaikuttaa muun muassa sukupuoli, paino, ikä, paino ja fyysinen aktiivisuus. Yksittäiset erot voivat olla hyvinkin suuria. Ruoan sisältämää energiamäärää ja ihmisen päivittäistä energiantarvetta ja kulutusta mitataan jouleina (J) ja kilokaloreina (kcal). On myös kilojoule (kJ) ja megajoule (MJ). 11-14 vuotiailla tytöillä päivittäinen energian tarve on 8,4 MJ tai 2010 kcal, 11-14 vuotiailla pojilla vastaavasti 9,8 MJ tai 2340 kcal. Ravintoaineista saatava energiamäärä vaihtelee. Jos ruoassa on saman verran sokeria ja rasvaa, saadaan rasvasta kaksinkertainen määrä energiaa. Hiilihydraateista saadaan saman verran energiaa kuin proteiineista. (Immonen ym. 2004, 49; Parkkinen ja Sertti 1999, 30–33.) Hiilihydraattien saannin tulisi olla päivittäisestä energian tarpeesta 45-60 E-%, proteiinien 10-20 E-% ja rasvojen 25-40 E-% (Valtion ravitusneuvottelukunta 2014, 47).

### Hiilihydraatit

Hiilihydraatteja ovat sokerit, tärkkelys ja ravintokuitu. Sokerit ja tärkkelys ovat imeytyviä hiilihydraatteja, kun taas kuidut ovat imeytymättömiä hiilihydraatteja. Täysjyvätuotteet, juurekset, peruna, marjat ja hedelmät ovat parhaimpia hiilihydraattien lähteitä. Meidän tulisi saada päivittäisestä energian tarpeesta ainakin puolet hiilihydraatteja. Hiilihydraatit pilkkoutuvat ruoansulatuksessa sokeriksi ja ne kohottavat imeytyessään veren sokeriarvoja. Eri elintarvikkeista pilkkoutuneet hiilihydraatit imeytyvät verenkiertoon hyvinkin erilaisella nopeudella. (Immonen ym. 2004, 51.)

Glukoosia eli rypälesokeria ja fruktoosia eli hedelmäsokeia saadaan joistakin kasviksista, marjoista, hedelmistä ja hunajasta. Laktoosia eli maitosokeria on maidossa ja maitotuotteissa. Joillakin ihmisillä on suolistossa niukasti tai ei ollenkaan laktoosia hajottavaa entsyymiä. Tällöin puhutaan laktoosi-intoleranssista. Sakkarosia eli tavallista sokeria tehdään sokeriruosta ja sokerijuurikkaasta. Sakkarosia on puhdasta sokeria. Siitä saa energiaa, mutta ei yhtään suojaravintoainetta. Sokerit imeytyvät nopeasti elimistöön. Lisäksi nälän tunne katoaa, mutta vain lyhytaikaisesti. Makeilla herkuilla pitkin päivää herkuttelu ei ole hyväksi hampaille. (Immonen ym. 2004, 51-52.)

Tärkkelystä on paljon kuitupitoisissa täysjyväviljatuotteissa, juureksissa ja perunassa. Ruoat, joissa on hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja, imeytyvät hitaasti elimistöön. Ne nostavat verensokeria tasaisesti ja pitävät näläntunteen poissa. Nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja on runsaasti makeisissa, virvoitusjuomissa ja makeissa leivonnaisissa. Näissä veren sokeriarvo kohoaa nopeasti, mutta laskee pikaisesti. (Immonen ym. 2004, 51.)

Ravintokuidut ovat imeytymättömiä hiilihydraatteja. Ravintokuitua on runsaasti kasviksissa, hedelmissä, marjoissa ja viljoissa. Ravintokuidut kulkeutuvat ruoansulatuskanavan läpi lähes muuttumattomana, koska ruoansulatusentsyymit eivät kykene pilkkomaan niitä. Kuiduilla on useita tehtäviä elimistössä. Tunnetuin merkitys kuidulla on ummetuksen ehkäisy. Kuidut nopeuttavat ruoan kulkua

elimistössä ja ne edistävät suoliston toimintaa sekä ehkäisevät suolistosairauksia. (Immonen ym. 2004, 53.)

### Proteiinit

Ihminen tarvitsee proteiinia elintoiminnoille, kaikelle kasvulle ja kudosten uusiutumiselle. Tämän vuoksi niitä sanotaan myös suojaravintoaineiksi. Proteiinit ovat rakentuneet aminohapoista. Hiukset, kynnet, iho ja lihakset ovat muodostuneet proteiineista. Lasten ja nuorten kasvun aikana proteiinia tarvitaan melko paljon. Jos ruoasta saadaan proteiinia runsaasti, elimistö muuttaa ylimääräisen määrän energiaksi. Parhaita proteiinin lähteitä ovat kasvi- ja eläinkunnan tuotteet, maito- ja lihavalmisteet, kananmuna, palkokasvit ja vilja. Kun valitaan elintarvikkeita ruokavalioon, on otettava huomioon proteiinien laatu ja määrä. Osa aminohapoista on välttämättömiä ja niitä saadaan erityisesti eläinkunnan tuotteista oikeassa muodossa. Kasvisruokailija saa ruokavalionsa proteiineja pavuista, linsseistä, pähkinöistä sekä soija- ja maitovalmisteista. (Harjula ja Löytty-Rissanen 2011, 294, 305; Immonen ym. 2004, 56.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 16) ravitsemussuosituksen mukaan proteiinin osuus päivän kokonaisenergiasta tulisi olla 10-20 % koko energian saannista.

### Rasvat

Rasvat ovat peräisin joko eläinkunnasta tai kasvikunnasta. Kasvirasvat ovat yleensä nestemäisiä tai pehmeitä, kun taas suurin osa eläinrasvoista on kiinteitä tai kovia. Kalan rasva on pehmeää. Rasvojen mukana saadaan rasvaliukoisia vitamiineja. Rasvat sisältävät välttämättömiä rasvahappoja, joita elimistö tarvitsee solujen rakennusaineeksi ja aineenvaihduntaan. Suositusten mukaan rasvan osuuden päivän kokonaisenergiasta tulisi olla 30 prosenttia. Ruoan valinnalla ja erilaisilla valmistusmenetelmillä voidaan vaikuttaa rasvan määrään merkittävästi. Ruoan rasva voi olla näkyvää, kuten ruoanvalmistukseen lisätty rasva tai leivällä oleva rasva. Kuitenkin suurin osa rasvan saannista on ruoan ja ruokalajien sisältämää piilorasvaa. Piilorasva on peräisin maito- ja lihavalmisteista, valmisruoista ja leivonnaisista. Rasvan käytössä kannattaa suosia kasvikunnan ja kalan pehmeitä rasvoja. Eläinkunnan kovia rasvoja ja kovetettuja kasvirasvoja tulee käyttää kohtuudella. Pakkausmerkinnöistä selviää piilorasvan määrä. Jokaisen tulee suhtautua rasvaan järkevästi, ei kannata kammoksua rasvaa. (Harjula ja Löytty-Rissanen 2011, 301; Immonen ym 2004, 54-55.)

## 5.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Proteiinien ohella suojaravintoaineisiin kuuluvat myös vitamiinit ja kivennäisaineet. Niiden tehtävänä on osallistua aineenvaihdunnan säätelyyn ja ne vaikuttavat mm. hampaiden, luuston ja muiden kudosten muodostumiseen. Vitamiineja on A, B, C, D, E ja K. Näistä B- ja C-vitamiinit ovat vesiliukoisia. Niitä on saatava ruoasta lähes päivittäin, koska elimistö ei pysty varastoimaan niitä kovinkaan kauan, korkeintaan yksi tai kaksi. Ylimäärä erittyy nesteiden mukana elimistöstä pois. A-, D-, E- ja K-vitamiinit ovat rasvaliukoisia. Niitä ei tarvitse saada joka päivä, koska ylimäärä varastoituu elimistöön myöhempää käyttöä varten. Kivennäisaineita ovat esimerkiksi kalsium, natrium, rauta ja magnesium. Seuraavassa osiossa käsitellään nuorille tärkeimpiä vitamiineja ja kivennäisaineita. (Immonen ym. 2004, 57-58.)

### D-vitamiini

D-vitamiini on välttämätön kalsiumin ja fosforin imeytymiselle sekä luukudoksen muodostumiselle. D-vitamiinia ei ole kovin monessa ruoka-aineessa. Tärkeimpiä lähteitä ovat erilaiset kalat ja margariinit. Myös broileri ja kananmuna sisältävät jonkin verran D-vitamiinia. Vuoden 2003 jälkeen maitotuotteisiin ja rasvaveitteisiin on lisätty D-vitamiinia. Auringon valo muuttaa ihon alla olevan D-vitamiinin esiasteen D-vitamiiniksi. (Parkkinen ja Sertti 1999, 97.) Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2014, 10, 27) suomalaisten ravitsemussuositusten mukaan D-vitamiinin saantisuositusta on nostettu. D-vitamiinin saantisuositus nuorilla on 10 µg/vrk.

### Kalsium

Kalsiumia tarvitaan hampaiden ja luiden uusiutumiseen ja rakentumiseen. Elimistön kalsiumin loppuosa on nesteissä ja siellä se osallistuu aineenvaihduntareaktioihin. Näitä ovat esimerkiksi hermoimpulssien siirto, lihassupistus ja veren hyytyminen. D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään elimistöön. Kalsiumin lähteitä ovat maito- ja maitovalmisteet, tummanvihreät kasvikset ja pienet kalat, jotka voidaan syödä ruotoineen, esimerkiksi muikku. Luuston huokoistuminen eli osteoporoosi tai lihaskouristukset voivat syntyä kalsiumin puutteesta. Kalsiumin liikasaanti voi johtua jostakin aineenvaihdintahäiriöstä tai D-vitamiinin liikasaannista. (Peltosaari ym. 2002, 156.)

### Rauta

Ihmisen rautapitoisuus vaihtelee paljonkin johtuen sukupuolesta, iästä, raudan saannista ja terveydentilasta. Suurin osa raudasta on hemoglobiinin rakenneosana. Loput raudasta on myoglobiinissa. Ravinnon rauta on biologiselta muodoltaan hyvin imeytyvää hemirautaa tai huonommin imeytyvää nonhemirautaa. Rautaa tarvitaan hemo- ja myoglobiinin rakenneosana hapen ja hiilidioksidin kuljetukseen. Sitä tarvitaan myös entsyymien rakenneosana lukuisiin hapetusreaktioihin solujen aineenvaihdunnassa. Hemirautaa saadaan parhaiten lihasta, sisäelimistä ja veriruoista. Nonhemirautaa saadaan kasviksista ja viljasta, erityisesti rukiista. Raudan puutos ilmenee anemiana. Sille on tyypillistä hemoglobiinin vähyys ja pienemmät punasolut. Oireina on kalpeus, väsymys, päänsärky, keskittymispuutetta ja unettomuutta. Nuoret tarvitset enemmän rautaa kuin aikuiset. Kuukautisten aikana elimistö menettää rautaa, sen vuoksi tytöt tarvitsevat rautaa enemmän kuin pojat. Liiallinen saanti aiheuttaa raudan imeytymistä elimistöön. Se ei kuitenkaan poistu elimistöstä. Yleensä liiallinen saanti johtuu rautavalmisteiden käytöstä. (Parkkinen ja Sertti 1999, 10-112; Peltosaari ym. 2002, 174.)

### Natrium

Natriumin tehtävänä on säädellä happo-emästasapainoa ja solun nesteen tilavuutta sekä hermojen ja lihasten toimivuutta. Natrium imeytyy erittäin tehokkaasti elimistöön ja lisäksi munuaiset pitävät huolen sen tasapainosta. Merkittävimmät natriumin lähteet ovat suola, leipä, lihavalmisteet ja juusto. Valitettavasti melko monet ihmiset lisäävät ruokiin liian paljon suolaa. Natriumin liikasaanti aiheuttaa nesteen kertymistä verisuoniin. Sen seurauksena joillakin henkilöillä verenpaine nousee. Natriumin puutetta saattaa esiintyä nestemenetyksen yhteydessä. Nestemenetys voi johtua pitkäaikaisesta pahoinvoinnista, ripulista tai runsaasta hikoilusta. Syynä puutokseen voi olla jokin munuais-sairaus, jossa elimistön natriumin tasapaino on huonontunut. (Peltosaari ym. 2002, 167 – 170.)

## 5.4 Suositeltavat ruokavalinnat

Hyvinvointia edistävän ruokavalion kulmakivet ovat hyvinkin yksinkertaisia, mutta tärkeitä. Ruoasta tulee nauttia. Ateriointi tuottaa paljon mielihyvää, kun nautitaan sekä ruoasta että ruokahetkeistä. Ruokailu on virkistävä hetki kotiaskareiden, opiskelun ja harrastusten välissä. Ruoan valmistaminen tuottaa usein onnistumisen edellytyksiä. Jokaisen tulee syödä mahdollisimman monia eri ruoka-aineita. Kannattaa maistella ja kokeilla rohkeasti uusia makuja sekä opetella tietoisesti laajentaa ruokakattumuksia. Kun syödyt ruoka-aineet ovat monipuolisia, elimistö saa tasapainoisesti erilaisia ravintoaineita. Ruokaa tulee syödä kohtuullisesti, sopivasti sen verran kuin kuluttaa. Jos syödään liikaa, saadaan ylipaino-ongelmia. Jos taas syödään liian vähän, vaarana on, ettei elimistö saa tarpeeksi ravintoaineita. Jos liikutaan ja kulutetaan paljon energiaa, voidaan huoletta syödä erilaisia ruoka-aineita. (Hinkkanen, Immonen, Kokkonen, Liimatainen ja Palojoiki 2008, 253.)

### Ruokakolmio

Ruokakolmio (Kuva 1) auttaa valitsemaan eri ruoka-aineita oikeassa suhteessa. Ruokakolmion alaosaa muodostaa ruokavalion perustan. Sieltä löytyviä ruoka-aineita olisi hyvä syödä joka aterialla. Kasviksia, vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa valita usein ja runsaasti. Keskiosan ruoka-aineita, vähärasvaisia maitotuotteita ja täysjyvätuotteita on hyvä syödä säännöllisesti. Siipikarjan ja kalan käyttö on suositeltavampaa kuin punaisen lihan. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu joka päivä syötynä terveelliseen ruokavalioon. Niitä kannattaa syödä vain satunnaisesti. (Kukkola ym. 2015, 62.)



KUVA 1. Ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19.)

### Lautasmalli

Lautasmalli (Kuva 2) on hyvä apu monipuolisen aterian kokoamisessa. Lautasesta puolet täytetään kasviksilla, esimerkiksi lämpimillä kasviksilla ja salaattilla kasvipohjaisen kastikkeen kanssa. Perunoita tai täysjyvälisäkkeitä on lautasella neljäsosa. Liha, kala, kananmuna, palkokasvit, siemenet tai pähkinät täyttävät lopun neljänneksen. Ruokajuomaksi sopii parhaiten maito ja janojuomaksi vesi.

Ateriaan kuuluu myös leipää, jonka tulisi olla täysjyväleipää. Leivän päälle suositellaan kasvipohjaista rasvaveitettä. Ateriaa täydentää jälkiruokana hedelmät tai marjat. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)



KUVA 2. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 20.)

#### Kasvikset, marjat ja hedelmät

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä pitäisi syödä päivittäin vähintään 500 g eli noin 5–6 annosta. Yksi annos tarkoittaa esimerkiksi 1,5 dl salaattia, 1 dl marjoja ja yhtä keskikokoista hedelmää. 500 g:n määrästä tulisi olla puolet kasviksia ja puolet marjoja ja hedelmiä. Niitä tulee syödä jokaisella aterialla. Niiden avulla saadaan uusia värejä ja makuja ruoka-annoksiin. Osa olisi hyvä syödä kypsennettöminä. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon kuituja, vitamiineja, kivennäisaineita sekä muita terveyttä edistäviä aineita. Energiaa on melko vähän, pääosin hiilihydraattia, niiden laatu on hyvää. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on proteiineja ja rasvoja vähän. Pähkinät, siemenet ja palkokasvit tekevät tästä poikkeuksen. (Niemi 2006, 136; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)

#### Viljavalmistet ja peruna

Viljavalmistet muodostavat terveellisen ruokavalion perustan ja niitä kannattaa suosia joka aterialla. Viljavalmistet ovat tärkeä hiilihydraattien ja proteiinien lähde. Viljavalmistet sisältävät runsaasti kuituja, kivennäisaineita, ja B-ryhmän vitamiineja. Kannattaa suosia täysjyvävalmisteita, vähintään puolet käytetystä määrästä. Niiden tulisi olla vähäsuolaisia. Päivittäinen käyttömäärä tulisi olla noin 6–8 annosta. Annos tarkoittaa esimerkiksi 1 dl keitettyä täysjyväpastaa, tai muuta täysjyvälisäketä tai leipäviipaletta. Kaksi annosta tulee lautasellisesta puuroa. Peruna sisältää kohtuullisesti hiilihydraatteja, C-vitamiinia, magnesiumia ja kaliumia. C-vitamiini tuhoutuu helposti kuumennettaessa. Perunaa kannattaa kypsennää mieluiten keittämällä tai uunissa ilman tyydyttynyttä rasvaa tai kermää. (Niemi 2006, 136 ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 21.)



### Maitovalmisteet

Maitovalmisteissa on proteiineja, D-vitamiinia, kalsiumia ja jodia. Elimistön kalsiumin tarpeen saa, kun syö esimerkiksi 2-3 viipaletta juustoa tai 5–6 dl maitovalmisteita. Kannattaa suosia rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita, koska rasvaisissa maitotuotteissa on runsaasti tyydyttynyttä rasvaa. Joillekin henkilöille maitotuotteet eivät sovi. Kaura- ja soijajuomat soveltuvat heille. Tuotteisiin on lisätty D-vitamiinia ja kalsiumia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.)

### Liha, kala ja kananmuna

Lihassa, kalassa ja kananmunassa on paljon hyviä proteiineja. Liha sisältää runsaasti hyvin imeytyvää rautaa. Siipikarjan lihassa on vähän rasvaa ja se on laadultaan parempaa kuin sian- ja naudanlihassa oleva rasva. Kannattaa suosia vähärasvaisia tuotteita. Punaista lihaa ja kypsiä lihavalmisteita ei tulisi syödä enempää kuin 500 g viikossa. Viikossa sopiva kananmunan käyttömäärä on 2-3 kpl. Liha- ja kalaruoat tulee kypsentää vähärasvaisin menetelmin ja kannattaa jättää runsasrasvaiset ja runsassuolaiset liha- ja kalavalmisteet juhlahetkiin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 22.) Kalan kulutusta tulisi jokaisen nuoren lisätä. Kalaa tulee syödä vähintään kahdesti viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Tällä määrällä taataan D-vitamiinin saanti myös pimeänä vuodenaikana. Kannattaa suosia kalaa lihan sijasta. Kalan rasva on öljymäistä monitydyttymättömiä rasvahappoja. (Niemi 2006, 137.)

### Ravintorasvat

Ravintorasvoja ovat kasviöljyt, voi, margariini ja niiden sekoitukset. Ruokavaliossa tulisi välttää runsaasti tyydyttymättömiä rasvoja sisältäviä eläinrasvoja. Ruokavalion pääosa rasvasta tulisi olla peräisin kasviöljyistä ja laadukkaista margariineista. Niitä tulisi käyttää ruoanvalmistuksessa, leivän päällä ja salaattinkastikkeissa yhteensä noin 2-4 rkl päivässä. Melkein kaikissa kasviöljyissä ja niistä tehdyissä margariineissa ja kasviöljypohjaisissa rasvalevitteissä on runsaasti tyydyttymätöntä rasvaa, D- ja E-vitamiinia. Rypsiöljyssä on runsaasti hyödyllisiä monitydyttymättömiä omega-3-rasvahappoja. Rypsiöljyn rinnalla kannattaa käyttää esimerkiksi oliivi- ja auringonkukkaöljyä, koska ne sisältävät runsaasti muita tyydyttymättömiä rasvahappoja. Leipärasvana suositellaan vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasvipohjaisia rasvalevitteitä. Leipärasvaa tulee laittaa leivälle kevyesti. Ruoanlaitossa kannattaa suosia öljyä. Erityisen tarkkana tulee olla piilorasvan määrästä. (Ilander 2010, 99; Niemi 2006, 138; Valtion ravitsemusneuvottelutoimikunta 2014, 22-23.)

### Vesi

Vesi on ihmiselle välttämätön ravintoaine, koska kaikki aineenvaihduntareaktiot tapahtuvat vesiliuoksessa. Suurin osa nesteestä pitäisi saada vedestä. Jos menetetyn nesteen tilalle ei saada riittävästi nestettä, tulee janon tunne. Tarvittava nesteen määrä on hyvin yksilöllistä. Henkilön ikä, ympäristön lämpötila ja fyysinen aktiivisuus vaikuttavat tarvittavan nesteen määrään. Suositusten mukaan juomien määrä ruoan sisältämän nesteen lisäksi tulisi olla noin 1,5 litraa. Saamme siten vuorokaudessa normaalisti 2-3,5 litraa vettä. Vesijohtovesi on parhaimpia janojuomia. Ruokajuomaksi suositellaan vähärasvaista maitoa, piimää tai vettä. Täysmehua voi nauttia yhden lasillisen päivässä. Säännöllisesti ei tulisi käyttää sokeroituja juomia. (Niemi 2006, 65–66; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 23.)

### Sokeria säästeliäästi

Runsassokeristen elintarvikkeiden runsasta käyttöä tulisi välttää, sillä sokeri sisältää runsaasti energiaa ilman ravintokuituja ja suojaravintoaineita. Sokeri sisältää veren sokeripitoisuutta nopeasti kohoottavaa hiilihydraattia. Makeaa kannattaa syödä aterioilla ja välipaloilla, silloin sokeri ei ole yhtä haitallista hampaille kuin makeiden virvoitusjuomien juominen ja makean syöminen aterioiden välillä. Sokeria on paljon makeisissa, suklaassa, sokeroiduissa jogurteissa, hilloissa ja makeissa leivonnaisissa. Useimmat mehut ja virvoitusjuomat sisältävät paljon sokeria. (Niemi 2006, 138; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38.) Päivittäisestä kokonaisenergiansaannista saa tulla enintään 10 % sokerista. Marjoissa, hedelmissä, kasviksissa ja maidossa olevaa omaa sokeria ei tarvitse varoa. (Syödään yhdessä-ruokasuositukset lapsille 2016, 30.)

### Suolaa niukasti

Nuoren tulisi välttää suolan ja runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä. Päivittäiseen ruokavalioon tulisi valita vähäsuolaisia leipiä, juustojaa ja leikkeleitä. Ruoanvalmistuksessa tulisi totuttautua vähäsuolaisen ruoan makuun käyttämällä suolattomia mausteita ja erilaisia yrttejä ja hedelmämehuja sekä lisäämällä ruokiin enemmän kasviksia. Suolaa ei välttämättä tarvita, jos ruoanlaitossa käytetään makkaraa, juustoja ja marinoituja liha- ja kalavalmisteita. Maustesekoitukset, liemivalmisteet ja maustekastikkeet, kuten sinappi, ketsuppi ja soijakastike sisältävät paljon suolaa. Samoin esimerkiksi suolapähkinät, popcornit, oliivit, suolakurkut ja sillit sisältävät paljon suolaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 38-39.)

## 5.5 Ateriarytmi

Säännölliseen ateriarytmiin tulee kuulua päivittäin 3-4 pääateriaa (aamupala, lounas, päivällinen) ja yhdestä kolmeen välipalaa. Aterioita tulisi syödä noin kolmen tunnin välein. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena koko päivän ja se hillitsee nälän tunnetta. Kun syödään säännöllisesti, silloin otetaan aterioilla kohtuullisesti ruokaa eikä ole houkutusta ahmia ruokia. Säännöllinen ateriarytmi vähentää houkutusta napostella ja silloin ei tule ylipainoisuutta. Jo lapsena kannattaa totutella säännölliseen ateriarytmiin. Näin perheessä opitut tavat vaikuttavat myös aikuisiässä. Silloinkin syödään kohtuullisesti ja tasapainoisesti. (Iländer 2010, 151; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 24.)

### Aamupala

Aamupala on yksi päivän pääaterioista. Elimistö tarvitsee ravintoaineita pitkän syömättömän yön jälkeen. Aamupalan tulisi olla hyvin hiilihydraatti- ja proteiinipitoinen. Hiilihydraatit täydentävät energiavarastoja ja säätävät verensokerin sopivalle tasolle. Lihakset kaipaavat aamupalalla proteiineja. Yön aikana voidaan menettää runsaastikin nestettä, joten aamupalalla tulisi juoda kunnolla nestetasapainon säilyttämiseksi. Kunnan aamupalan nauttiminen vaikuttaa myös muihin päivän aterioihin. Kun on syönyt hyvin aamupalalla, on järkevämpi tehdä ruokavalintoja. Silloin voidaan välttyä huonoilta välipalavalinnoilta ja napostelun tarvekin vähenee. Aamupalan voi koostaa esimerkiksi puurosta, täysjyväleivästä, jogurtista, vähärasvaisista leikkeleistä, kananmunasta, vihanneksesta, hedelmistä, maidosta, täysmehusta tai vedestä. (Iländer 2010, 151-153.)

## Lounas

Runsas ja monipuolinen lounas muodostaa nuoren ruokavalion rungon. Jos syö vain pelkkiä välipaloja, on vaikea tyydyttää päivän energian ja ravintoaineiden tarvetta. Erityisesti koululounaan riittävyteen ja monipuolisuuteen on kiinnitettävä huomiota. Lounas auttaa nuorta jaksamaan koulupäivän loppuun asti ja se antaa perusenergian myös iltapäivälle. Lounas kannattaa koota lautasmallin mukaisesti. Lautasmalli ohjaa syömään hiilihydraatteja, rasvoja ja proteiineja oikeassa suhteessa, jolloin koululounaasta tulee monipuolinen. (Ilander 2010, 154.). Kouluruokailusuunnittelun lähtökohtana tulee olla ravitsemussuositukset. Ruokalistasuunnittelussa tulee kiinnittää huomiota vähärasvaisuuteen, rasvojen laatuun ja vähäsuolaisuuteen. Täysjyvävalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee tarjota usein ja vaihtelevasti. Lihaa ja kalaa tulee tarjota monipuolisesti. (Lintukangas, Manninen, Mikkola-Montonen, Palojoki, Partanen ja Partanen 2007, 15.)

## Välipalat

Pääaterioiden välillä tulee syödä monipuolisia välipaloja. Silloin päivittäinen ateriarhythmi on tasainen ja verensokeri pysyy tasaisena. Päivän kokonaisenergiansaannista välipalojen osuus tulisi olla 5-30 %. Valitettavasti pitkin päivää tapahtuva jatkuva napostelu on vähentänyt pääaterioiden syömistä. Välipalat tulee koota laadukkaista raaka-aineista, silloin välipalat auttavat nuoria jaksamaan paremmin koulussa, kotona ja harrastuksissa. (Ilander 2010, 160.)

Kouluruokailusuositus antaa ohjeita terveellisen ja hyvän välipalan muodostamiseen. Suositusten mukaan välipalojen tulisi sisältää aina kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Niitä on helppo syödä sellaiseen tai hedelmä- ja marjapirtelönä tai kasviksia leivällä. Leipien tulee olla mahdollisimman vähäsuolaisia ja runsaskuituisia. Leivän päällä tulisi olla kasvimargariinia. Kuitua saadaan erilaisista leiseistä, hiutaleleista ja puuroista. Juustoja ja leikkeleitä tulisi käyttää kohtuudella välipaloissa ja niissä ei saisi olla paljon rasvaa ja suolaa. Kananmunaa voidaan käyttää monipuolisesti välipaloilla. Viilit, rahkat ja jogurtit tulisi olla maustamattomia. Niissä sokerin ja rasvan määrä on matalampi kuin maustetuissa. Pähkinät, siemenet, mantelit ja erilaiset palkokasvit ovat myös suositeltavia välipalavalintoja. Välipalajuomiksi suositellaan vettä tai vähärasvaisia maitotuotteita. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 84-85.)

Kotona valmistetut välipalat valmistuvat yksinkertaisista ja tavallisista kotoa löytyvistä ruoka-aineista. Välipalavaihtoehtoja voi olla maustamaton jogurtti tai viili kotitekoisen myslin kera, keitetty kananmuna, hedelmät ja erilaiset juomat ja pirtelöt sekä leikkeleillä ja kasviksilla päällystetyt ruisleipiä. Joitakin kotoa tuotuja välipaloja on usein hankala kuljettaa ja ne eivät säily pitkään huoneenlämmössä. Helppoja mukaan otettavia välipaloja ja hyvin säilyvät välipaloja ovat hedelmät, pähkinät, myslipatukat ja kaupasta ostetut smoothiet. Kaupoista ja kahviloista voi ostaa esimerkiksi valmiita salaattiaterioita tai täytettyjä sämpylöitä. (Ilander 2010, 161-167.)

Terve koululainen – verkkosivuilla annetaan ohjeita välipalojen kokoamiseen. Kunnon välipalat kootaan monipuolisesti. Kannattaa valita 1 osa viljatuotteita, kuten puuroa, muroja tai leipää, 1 osa erilaisia kasviksia, marjoja tai hedelmiä ja 1 osa maitotuotteita tai lihaleikkeitä.



Kuva 3. Terveellinen välipala (Ravitsemuspassi 2017)

### Päivällinen

Päivällinen saattaa olla perheen ainoa ateria. Siksi sen sosiaalista merkitystä pitäisi korostaa. Ravintoaineiden saannin kannalta päivällinen tulisi olla päivän kolmas pääateria. Se voi olla kylmä tai lämmin ateria, sen tulee olla välipalaa monipuolisempi. Jos on lähdössä melko pian päivällisen jälkeen liikuntaharrastuksiin, päivällisen annoskoko tulisi olla melko kohtuullinen. Tulisi välttää esimerkiksi juustokuorrutettuja ja leivitettyjä ruokia, kermaisia pastakastikkeita ja kiusauksia. Luonnollisen viireystason ylläpitämiseksi saattaa olla hyväksi nauttia päivällinen totuttua myöhemmin, esimerkiksi klo 19 jälkeen. Hitaammin sulavan punaisen lihan tilalta aterialle sopii paremmin vähärasvainen kala tai siipikarja. Päivälliseksi sopii erilaiset salaattit, täysjyväpasta kevyen kastikkeen kera, ja nuudeleita ja wokkivihanneksia, sosekeitot ja kevyet keitot. Kun päivällinen sisältää runsaasti hiilihydraatteja ja proteiineja, seuraavana yönä uni on parempilaatuista. (Ilander 2010, 178; Peltosaari ym 2002, 226.)

### Iltapala

Ennen nukkumaanmenoa kannattaa juoda vettä ja syödä monipuolinen iltapala. Iltapalan suuruuteen vaikuttavat päivän aikaisemmat ateriat. Iltapalan tulee olla melko kevyt. Illalla syöty ruoka ei ole lihottavampaa kuin päivällä syöty ruoka. Maitovalmisteet sopivat hyvin iltapalalle, koska maidon proteiini imeytyy melko hitaasti. Iltapalalla voi syödä esimerkiksi ruisleipää kananmunan ja kasvien kera, ruisleipää naudanpaistin ja raejuuston kera, hedelmäsalaattia tai myslä maustamattoman jogurtin ja banaaniviipaleiden kera. Iltapalalla ruoan lisäksi kuuluu vesi, koska elimistö tarvitsee vettä ennen nukkumaan menoa. (Ilander 2010, 179-180.)

## 5.6 Ruokahalu, nälkä, kylläisyys, mieliala ja tunteet

Ruokahalu herää meissä monta kertaa päivässä ja se ohjaa meitä syömään. Ruoan nauttimisen jälkeen on kylläinen olo, kunnes ruokahalu herää myöhemmin uudestaan. Ruokahalu, syöminen ja kylläisyys liittyvät meidän ravitsemuksen säätelyyn. Elimistöllä on kyky säädellä syömistä tarkoituksenmukaisella tavalla. Kuitenkaan säätely ei ole aina kovin tarkkaa, ravitsemus ei ole automaattisesti sopiva. Ruoan laatu ja monet muut tekijät vaikuttavat siihen, paljonko ravintoaineita saammekaan lopulta ruoasta. (Mustajoki 2007, 42.)

Kylläisyys ja nälkä ovat yhteydessä aivojen toimintaan. Aivoissa syntyy ateriaa syödessä kylläisyyden tunne, joka saa lopettamaan syömisen. On sellainen olo, ettei enää tee mieli syödä. Tätä kylläisyyttä kutsutaan ateriakylläisyydeksi. Sopiva kylläinen olo aterian jälkeen säilyy tietyn ajan, puhutaan jälkikylläisyydestä. Aterian aikana juotu vesi ei tuo kylläisyyden tunnetta, koska juotu vesi so- lahtaa nopeasti eteenpäin eikä se ehdi tuomaan kylläisyyttä. Ruokaan lisätty vesi sen sijaan lisää kylläisyyttä, koska ruoka sitoo veden ja saa sen pysymään mahalaukussa pitkään. Juomiin lisätty sokeri ei lisää kylläisyyttä, joten sokeripitoiset juomat eivät vähennä muuta syömistä. Jonkin ajan kuluttua ruokailusta tulee taas nälän tunne, joka johdattaa syömään. (Mustajoki 2007, 42-43,56.)

Monien ruokien pakkausten ja annosten koot ovat suurentuneet huomattavasti viimeisen kymmen- nen vuoden aikana. Koot ovat suurentuneet erityisesti tuotteissa, joissa energiapitoisuus on suuri tai jotka ovat ongelmallisia painonhallinnan kannalta, kuten makeiset, jäätelöt, perunalastut, pikaruoka- annokset ja muut naposteluruokat sekä virvoitusjuomat. Mitä suurempi pakkaus tai annos, sitä enem- män syödään. Myös ruoan maku ja miellyttävyys vaikuttavat ruokahaluun ja kylläisyyteen. Jos ruoka on hyväksi koettua, sitä syödään enemmän kuin vähemmän maittavaa. Monesti arkaillaan uusia ma- kuja, valitaan vain tuttuja ruokalajeja. Syömiseen vaikuttaa myös ympäristö, missä olemme. Ruoan tuoksu houkuttelee syömään. Energiapitoisia ruokia ei kannattaisi pitää näkösil- lä. (Mustajoki, 2007, 50-53.)

Mustajoen (2007, 105) mukaan yleinen kokemus on, että mieliala vaikuttaa syömiseen. On tutkittu paljonkin mielialan ja tunteiden vaikutuksia syödyn määrään ja laatuun, mutta tulokset ovat hyvinkin vaihtelevia. Tunnesyöminen vaikuttaa luultavasti monien henkilöiden lihomiseen. Stressaantuneena saatetaan syödä makeisia ja suklaata sekä rasvaisia ruokia enemmän kuin normaalisti. On todettu, että negatiivisten mielialan vallitessa valitaan enemmän energiapitoisempia aterioita kuin tavallisesti. Joskus stressaantuneilla henkilöillä ei ole ollenkaan ruokahalua.

Kun halutaan syödä jotain tiettyä ruokaa tai on voimakasta kaipuuta johonkin ruokaan, puhutaan ruokamielihalusta. Yleisin ruokamielihalun kohde on suklaa. Suklaan suureen suosioon pidetään sitä, että se on ihanteellinen aiheuttamaan aistinautinnon. Ihminen kokee erityisen miellyttävänä sellaiset ruoat, joissa on paljon sokeria ja rasvaa oikeassa suhteessa. Ruokamielihalujen voimakkuus vaihte- lee suuresti eri henkilöillä. Suurin osa pärjää mielihalujensa kanssa ilman suurempia ongelmia. Joil- lakin henkilöillä mielihalu on niin voimakas, että voidaan puhua jopa riippuvuudesta. Mielihalu hiili- hydraatteja ja makeaa kohtaan johtuu niiden vaikutuksilla aineisiin, jotka välittävät viestejä aivojen hermosolujen välillä. Tämän vuoksi hiilihydraattipitoiset ruoat saattavat lievittää mielialaongelmia. (Mustajoki 2007, 106-107.)

Tunteet ovat yhdistävä tekijä kehon ja mielen välillä. Tunteisiin liittyy paljon ajatuksia, reaktioita ja tiloja. Tunteet ovat voimavaroja, ne ovat henkilökohtaisia kokemustiloja, jotka vaikuttavat valin- toihimme motivoimalla ja ohjaamalla meitä. (Kaukkila ja Lehtonen 2008, 42-43.) Tunnesyöminen on syömistä, joka ei liity suoranaisesti nälkään, vaan sen tarkoituksena on tunteiden hallinta. Tunnesyö- mistä on esimerkiksi ahdistukseen, turvattuuteen, lohduksen kaipuuseen tai itsensä palkitse- miseksi syöminen. (Ollikainen 2012, 36-37.)

## 5.7 Uni ja liikunta

Ilanderin (2010, 191) mukaan riittävä uni on tärkeä nuoren kasvun, oppimisen ja palautumisen kannalta. Hyvä uni kohentaa mielialaa. Unella on myös vaikutusta painonhallintaan. Väsyneenä tulee herkemmin halu nauttia herkkuja. Unentarve vaihtelee iän myötä ja unentarpeessa on myös yksilöllisiä eroja. Alakouluikäiset tarvitsevat unta yönsä aikana keskimäärin noin 10 tuntia ja yläkoululaiset noin 9 tuntia.

On tärkeätä huolehtia säännöllisestä unirytmistä ja on vältettävä valvomista. Nukkumaan pitäisi mennä joka ilta suunnilleen samaan aikaan. Jos vuorokausirytmä on epäsäännöllinen ja nukkumaan mennään myöhään, unen laatu ja sen palauttava vaikutus eivät ole samoja kuin normaalisti nukkuvalla. Kun noudattaa viikonloppuisinkin normaalia unirytmää, arkipäivinä on helpompi herätä. Television katselua, tietokoneen käyttöä ja rasittavaa liikuntaa tulisi välttää juuri ennen nukkumaanmenoa, jotta unirytmä ei häiriintyisi. Jutustelu muiden kanssa tai lukeminen sekä iltapalan syöminen edistävät unen saamista. (Ilander 2010, 181.) Vähäinen nukkuminen on yhteydessä lasten lihavuuteen. Jatkuva univaje aiheuttaa nuoren aineenvaihdunnassa muutoksia, jotka lisäävät rasvan varastoitumista. Kiire, stressi ja epäsäännöllinen ruokailurytmi voivat sekoittaa nälän- ja kylläisyydentunnetta. Se johtaa usein liialliseen energiansaantiin. Ruoalla torjutaan usein väsymystä, rentoudutaan, hemmotellaan itseään tai vältetään stressiä. (Parkkinen ja Sertti 2006, 60.)

Riittävä liikunta edistää nuorten terveyttä ja suojaa monilta sairauksilta. Liikunta vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin. Säännöllinen liikunta on välttämätöntä nuorten normaalille kasvu- ja kehitykselle. Lasten ja nuorten tulisi liikkua joka päivä vähintään yhden tunnin ajan. Päivän mittaan liikunta voidaan jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi. Liikunnan tulisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta keuhkojen ja sydämen kunto, lihaskunto, notkeus, liikkuvuus, nopeus, reaktio-aika ja koordinaatio kehittyisivät. Liikunta jaetaan arkiliikuntaan ja tavoitteelliseen liikuntaan. Esimerkiksi kävely kouluun ja erilaiset kotityöt ovat arkiliikuntaa. Tavoitteellinen liikunta, kuten pyöräily, hiihto, pallopelit, kuntosali ja laskettelu kehittävät fyysistä kuntoa ja edistävät terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Liikunta edistää sydän- ja verisuonielimistön terveyttä ja vahvistaa luustoa ja lihaksia. (Parkkinen ja Sertti 2006, 157, 159.)

Elimistö käyttää rasvoja, hiilihydraatteja ja jonkin verran proteiineja energiantuotantoon niin levossa kuin liikuttaessa. Liikuntaa harrastettaessa hiilihydraattien tarve kasvaa, jotta turvataan elimistön glykogeenivarastot. Kun energiankulutus kasvaa, tarvitaan myös proteiineja enemmän. Rasvaa pitää saada vähintään 20 E%. Liikunnan määrän ja tehon lisääntyessä tarvitaan myös enemmän kivennäisaineita ja vitamiineja. On kiinnitettävä huomiota raudan, kalsiumin ja D-vitamiinin saannin riittävyyteen. Hyvä nestetasapaino ehkäisee uupumusta liikunnan aikana. Nestetasapainosta huolehtiminen tulee aloittaa jo ennen liikuntaa, jotta varmistetaan, että nestevarastot ovat täynnä. Vesi on sopeva juoma harrastaessa liikuntaa. Pitempikestoisessa liikuntasuorituksessa voidaan juoda sopivassa suhteessa sokeria ja natriumia sisältävää urheilujuomaa. (Parkkinen ja Sertti 2006, 160-161.)

## 5.8 Syömishäiriöt ja lihavuus

Nuorille voi tulla joskus vääränlainen suhde syömiseen ja ruokaan. Nuori voi vähentää syömistään huomattavasti tai ryhtyy ahmimaan ruokaa. Nykynuorten epäterveellisten ruokien nauttiminen on lisännyt liikalihavuutta. Syömishäiriöistä ja liikalihavuudesta voi tulla myöhemmin jopa vakava sairaus. Nuoret voivat kokea oman vartalonsa hyvinkin ongelmalsena. Heillä saattaa olla vääristynyt kuva omaan kehoonsa. He luulevat olevansa lihavia ihannepainoonsa verrattuna. Aika usein monet nuoret tavoittelevat hoikkuutta. Ihannepainon tavoitteluun vaikuttavat mm. televisio, mainonta ja joukkotiedostus. (Renfors, Litmanen ja Lähdesmäki 2003, 40.)

Syömishäiriössä on kyse poikkeavasta suhtautumisesta kehoon, ruokaan ja syömiseen. Laihdutushäiriössä eli anoreksia nervosassa ihminen suhtautuu ongelmallisesti ruokaan ja ruokailuun. Hän voi kokea itsensä lihavaksi, pelkää koko ajan lihomista ja tarkkailee jatkuvasti painoaan. Alhaiseen painoon pyritään välttää lihottavia ruokia paastoamalla ja oksentelulla ja runsaalla liikunnalla. Anoreksia nervosaan liittyy usein masennusta, kuukautiset voivat loppua ja luun tiheys voi pienentyä, mikä lisää murtumisriskiä. Anoreksia nervosa on psyykinen sairaus. Hoidossa kiinnitetään huomiota kokonaisvaltaisesti syömishäiriöisen elämään. Anoreksia nervosan hoidossa pyritään korjaamaan aliravitsemustila ja yritetään normalisoimaan paino. (Haverinen ym. 2009, 240, Parkkinen ja Sertti 2006, 180)

Ahmimishäiriö eli bulimia nervosa on sairaalloinen ahmimishäiriö. Siiheen kuuluu salassa tapahtuvat mässäilyt, jolloin syödään nopeasti valtavia ruokamääriä. Ahmimisesta seuraa usein pakottaminen oksentamaan. Ahmimisen lisäksi henkilö yrittää usein laihduttaa erilaisten dieettien ja lääkkeiden avulla. Paino voi vaihdella hyvin paljon lyhyelläkin aikajaksolla. Bulimia nervosa on myös psyykinen sairaus kuten anoreksia nervosakin. Se vaatii huolellista hoitoa. BED eli binge eating disorder on myös lihavuuteen liittyvä syömishäiriö. Siinä on kuvaavana tyytymättömyyttä omaan itseensä ja kehoon. Tyypillistä on toistuva ja hallitsematon liikasyöminen, mutta yleensä ei paastota ja oksenneta. Häiriöön liittyy vaikea-asteisia painonvaihteluja ja lihavuutta. Ortoreksia on terveellisen ruoan pakkomielte, jota kuvaa joustamaton ja orjallinen tapa valita ruokia. Syöminen ei ole nautinnollista, koska ruoan ajattelemisen hallitsee elämää liikaa. Pakkomielte voi estää vierailuja ja estää matkustelua, koska oman ruokavalion noudattaminen on niin ehdotonta ja hyväksytyt ruoat poikkeavat paljonkin yleisesti tarjotuista juomista ja ruoista. (Haverinen ym. 2009, 240, Parkkinen ja Sertti 2006, 180.)

Elintavoista johtuva energiankulutuksen huomattava vähentyminen on johtanut tämän päivän lihomispaineisiin. Tekninen kehitys on tärkein syy energiankulutuksen vähenemiseen. Nykyiset ruokailutrendit ovat vaikuttaneet siihen, että monista ruoista saadaan paljon enemmän energiaa kuin aikaisemmin. Kasvien ja hedelmien käytön lisääntyminen on ihmisten painonhallinnan kannalta hyödyllinen, mutta valitettavasti joidenkin ruoka-aineiden energiamäärät ovat ongelmallisia. Esimerkiksi pikaruoka-annosten ja perunalastujen kulutus on huomattavasti lisääntynyt. Perheissä yhteiset ateriat ovat vähentyneet ja niiden sijaan syödään valmisruokia ja nopeita välipaloja. Lihavuudella on yhteys sosiaaliseen asemaan ja koulutustasoon. Köyhemmissä ja vähemmän koulutetussa väestönosassa lihavuutta on enemmän kuin varakkailla ja koulutetuilla ihmisillä. Lihavilla vanhemmilla on

normaalipainoisimpiin vanhempiin verrattuna useammin lihavia lapsia. Syynä ei välttämättä ole perimä, vaan lihavuuteen vaikuttaa perheen ruokailu- ja liikuntatottumukset. (Mustajoki 2007, 11-18.)

Energiamäärältään sopiva ruokavalio, säännöllinen ateriaritmi, liikunta ja riittävä uni auttavat pysymään normaalipainoisena. Ihmisen paino nousee, kun energiaa saadaan pitkällä aikavälillä kulutusta enemmän. Painonpudottaminen on aina melko vaikeaa, joten lihomisen ennaltaehkäisyyn kannattaa panostaa ruoka-, liikunta- ja unitottumuksilla. Elimistö tuottaa energiaa juoman ja ruoan sisältämistä energiaravintoaineista eli hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista. (Kukkola ym. 2017, 55.)



## 6 NUORTEN RAVITSEMUSKASVATUS

Terveydenedistämisen tarkoituksena on se, että meillä ihmisillä on mahdollisuuksia oman terveyden ylläpitämiseen ja ympäristöstä huolehtimiseen. Periaatteena on, että terveys on elämän voimavara jokaiselle ihmiselle ja koko yhteiskunnalle. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään terveyteen. Yhteiskunnassamme terveyttä luodaan ja kulutetaan jatkuvasti. Meidän jokaisen on huolehdittava siitä, että luonnonvaroja ja yhteiskunnallisia voimavaroja käytetään niin, että turvataan pitkällä aikavälillä kaikille tasaiset terveysolot. Terveiden edistämisessä tarvitaan laajaa tietopohjaa, yhteiskunnan toimintajärjestelmien ja talouden tuntemusta sekä monenlaisia vaikuttamismahdollisuuksia. (Fogelholm 2001, 29–30; Vertio 2003, 19.)

Terveyskasvatuksella voi olla erilaisia lähestymistapoja. Niitä voivat olla joko lääketieteellinen, rationaalinen, voimavarakeskeinen tai humanistinen näkökulma. Terveyskasvatuksella on neljä tehtävää. Ne voidaan luokitella sivistävään, virittävään, arkiterapeuttiseen ja muutosta avustavaan tehtävään. (Kannas ja Peltonen 2005, 21–31; Kettunen, Liimatainen ja Poskiparta 1996, 12 – 44.)

Ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys terveyden ja hyvinvoinnin rakentumisessa. Ihmisten omatoimisuuden kehittämisessä pyritään vahvistamaan ihmisen omia edellytyksiä ohjata elämäänsä omilla valinnoillaan. Ravitsemuskasvatuksessa on kysymys useimmiten tiedoista, taidoista ja ymmärryksestä. Itsenäinen ja vastuullinen päätöksenteko käy mahdolliseksi vasta, kun ihmisellä on jäsenytynyt tietopohja ja hänellä on taitoa arvioida omia ratkaisujaan ja perustelujaan. (Fogelholm 2001, 17.)

Ravitsemuskasvatus on monitieteinen, moniammatillinen ja monimuotoinen toiminnan ala. Ravitsemusasiantuntijat hankkivat ja välittävät tutkimustietoa, muokkaavat oppimateriaalia sekä toimivat kouluttajina, konsulentteina ja yhteistyökumppaneina. Suurimman osan ravitsemuskasvatuksesta toteuttavat vanhemmat, opettajat ja terveydenhuollon ammattilaiset, varsinkin terveydenhoitajat. Lisäksi toimii laaja ja kirjava joukko toimittajista myyinnedistäjiin, tuotesuunnittelijoihin ja markkinahenkilöstöön. (Fogelholm 2001, 15.)

Ravitsemuskasvatuksen toteuttamiseen on olemassa useita lähestymistapoja. Suurten ihmisjoukkojen tavoittamiseen eivät käy samat keinot kuin paneuduttaessa yhden ihmisen tarpeisiin. Ravitsemuskasvatuksen eri muodot ovat neuvonta, opetus ja valistus. Neuvonta on terveys-, sosiaali-, opetus- ja kasvatusalan yhteinen työmuoto. Se ei ole neuvojen jakamista, vaan pikemminkin osapuolten keskinäistä neuvottelua. Neuvonta perustuu kahden osapuolen väliseen tukemis- ja auttamissuhteeseen. Se on vuorovaikutuksellista. Neuvonta pyrkii jakamaan ihmisten terveyskäyttäytymisen optimaaliseksi, mutta ihmisten omilla ehdoilla. Neuvonta voi olla hallitsevaa, osallistuvaa tai konsultoivaa. (Kettunen ym. 1996, 65, 78, 91; Koskenvuo ja Vertio 1998, 19; Fogelholm 2001, 32–33.)

Opetus on keino varustaa ihmiset elämän vaatimuksiin lapsuudesta vanhuuteen saakka. Järjestelmällinen opetus on kivijalka ravitsemuskasvatuksessa. Yleissivistävässä koulutuksessa jokaisen tulisi saada terveydestä ja ravitsemuksesta keskeinen tieto, ennen kaikkea käsiteperusta. Hänen tulee

harjaantua omien päätelmien tekemiseen tällä tietoa-alueella. Laadukas opetus tähtää siihen, että oppijalle muodostuu jäsentyneitä, mielessä säilyviä ja soveltamiskelpoisia tietorakenteita. Ravitsemuskasvatus voi sisältyä eri oppiaineisiin. Sillä voi olla omat opetustilanteensa ja opetustavoitteensa, jotka tähtäävät terveyden ja kunnon säilyttämiseen opiskeluaikana ja myöhemminkin. (Fogelholm 2001, 23.)

Valistus poikkeaa neuvonnasta ja opetuksesta. Valistus voi tavoittaa ihmisen jopa yllättäen jossakin tilanteessa. Silloin hän ei välttämättä koe olevansa valistettavana, joten hän ei hae ollenkaan valistusta. Hän voi valita osallistuuko hän esimerkiksi messutapahtumaan, teemapäivän esitelmätilaisuuteen, videoiden ja terveysohjelmien katsomiseen tai lehtiartikkeleiden ja opaskirjasten lukemiseen. (Fogelholm 2001, 24.)

Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on tukea henkilöitä terveellisiin elämäntapoihin. Ravitsemuskasvatuksen perustana ei kuitenkaan saa olla ohjeisto siitä, mitä on tehtävä tai miten tulee käyttäytyä, vaan ensisijaisesti tulee välittää malli hyvästä ravitsemuksesta. Elinympäristössä kaikkien osapuolten välistä vuorovaikutusta tarvitaan mallin luomiseen. Eräänä tavoitteena on tietoisuuden lisääminen ruokatottumuksia ylläpitävistä kulttuurisista ja sosiaalisista tekijöistä. Ravitsemuskasvatuksella pyritään vaikuttamaan yksilöiden ruoanvalintaan. Lisäksi yritetään vaikuttaa ympäristöön ja eliminoida niitä tekijöitä, jotka ylläpitävät ei-toivottuja tapoja ja tottumuksia. Kun yhteiskunta muuttuu, myös arkitodellisuus muuttuu ja tällä on vaikutuksensa elämäntyyliin ja elintapoihin. (Huupponen 1991, 32.)

## 6.1 Kodin ja koulun yhteistyö

Kodin tehtävänä on huolehtia ja kannustaa nuoria säännölliseen ja terveelliseen ruokailuun. Vanhemmat ovat mallina nuorelle. Vanhemmat miettivät mitä ruokia heidän kotonaan on tarjolla ja sen pohjalta tekevät kodin ruokaostokset. Jos vanhemmat eivät syö monipuolisesti ja syövät esimerkiksi vähän kasviksia, todennäköisesti lapsi omaksuu myös tämän saman mallin. Vanhempien asenteilla ja vastuunotolla on suuri merkitys lastensa ruokailutapoihin ja siihen, miten lapsi tottuu esimerkiksi uusiin ruokiin. Vanhempien tulisi kannustaa lapsiaan osallistumaan kouluruokailuun ja maistamaan erilaisia ruokia. Olisi tärkeätä, että vanhemmat ymmärtävät ravitsemuksen merkityksen nuoren kehitykselle ja kasvulle. Nuoren kasvatustehtävä on sekä kodin että koulun yhteinen asia. On tärkeää toimia yhdessä sovittuja tavoitteita kohti niin ravitsemuskasvatuksessa kuin muussakin toiminnassa. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapaninen ja Pietinen 2008, 97; Lintukangas ym. 2009, 35.)

Koulu on tärkeä ravitsemuskasvatusympäristö. Kouluruokailu, kouluterveydenhuolto ja ravitsemus- ja kotitalousopetus kuuluvat ravitsemuskasvatukseen. Ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Riittävän varhain aloitetulla, suunnitelmallisella ja tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan koululaisten ruokatottumusten kehittymiseen.

Pyrkimyksenä on, että nuori tuntee suomalaisen ruokavalion hyvät ja huonot. Hänen tulisi tietää ja ymmärtää terveellisen ravinnon merkitys ja osaa soveltaa näitä tietoja omaan elämäänsä. Ravitsemusopetuksen, kouluruokailun ja kouluterveydenhuollon ohella ravitsemuskasvatusta suorittavat muutkin tahot. Monet viranomaiset tukevat tätä toimintaa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan antamien suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteena on määritellä yläluokkalaisten ravintoaineiden saanti ja tarkastella tavoitteita terveyden edistämiseksi. Erilaiset järjestöt, kuten Marttaliiton ja Mannerheimin lastensuojeluliiton tavoitteena on tukea arjen elämänhallintaa. Ravitsemuskasvatukseen vaikuttavat myös media, lehdet, radio, tv ja internet sekä elintarviketeollisuus. (Fogelholm 2001, 152-153, 199.; Maa- ja metsätalousministeriö 1999, 5.)

## 6.2 Kouluterveydenhoitaja

Kouluterveydenhoitaja on terveyden edistämisen ammattilainen. Hänellä on tärkeä tehtävä ravitsemustiedon levittäjänä ja ravitsemuskasvatuksen toteuttajana. Tietoinen ja suunnitelmallinen ravitsemuskasvatus myötävaikuttaa terveellisten elämäntapojen omaksumiseen. Ravitsemuskasvatuksella pyritään tukemaan ja edistämään nuoren omaehtoista terveydenhoitoa ja suotuisten terveystottumusten omaksumista koko opiskelun ajan. Se pyrkii antamaan myös tiedolliset ja asenteelliset valmiudet terveysriskien tunnistamiseen ja terveyden edistämiseen tulevaisuudessakin. Terveystieteen tehtävänä on opiskeluympäristön terveydellisten olojen valvonta ja nuorten terveydenhoito. Nuoret tavoitetaan yksilöllisesti sairastuvien nuorten kanssa ja terveystarkastuksissa. Erilaisilla ravitsemuskampanjoilla ja teematahtumilla voidaan myös lisätä nuorten kiinnostusta terveelliseen ruokailuun. (Sirola, Härmälä, Puodinketo-Wahlsted, Salminen ja Sundström 1998, 119; Fogelholm 2001, 151-152.)

## 6.3 Kouluruokailu

Kouluruokailu on yksi suomalaisen yhteiskunnan kehityksen seurausta. Suomessa on tarjottu vuodesta 1948 lähtien maksuton kouluruokailu kaikille oppivelvollisuuskoulujen oppilaille. Oppilaat saavat nauttia maksuttoman kouluaterian, joka merkitsee terveyttä, tapoja ja kulttuuria. Kouluruokailun järjestämisestä on tullut tärkeä osa koulun kasvatustyötä ja jokapäiväistä toimintaa. Ruokailu on osa perusopetuksen koulujen opetussuunnitelmaa ja koulun oppilashuoltoa. (Lintukangas, Manninen, Mikola-Montonen, Palojoiki, Partanen ja Partanen 2007, 3-4.)

Koulupäivän kohokohdan tulisi olla ruokailu. Se tukee nuoren ruokaosaamista, ruokatajan muodostumista, kouluvihtyvyyttä ja oppimista. Ruokailutauko katkaisee luontevasti päivän työt koulussa ja se antaa koulun henkilöstölle ja oppilaille mahdollisuuden hengähtää. Hyvin toteutettu ruokailutilanne tarjoaa monipuolista ja terveellistä ruokaa, silmäniloa, hyvää oloa, yhdessäoloa ja seurustelua. Nämä kaikki tukevat nuorten kasvua, jaksamista ja painon tervettä kehitystä. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 9.)

Kun kouluateria on monipuolinen, se kattaa keskimäärin kolmanneksen oppilaan koko päivän energiantarpeesta. Hyvään ravitsemukseen kuuluu säännöllinen ruokailurytmi. Säännöllinen ruokailurytmi

edesauttaa koululaisten jaksamista. Koululaisten hyvän ravitsemuksen turvaaminen edellyttää koulun ja kodin yhteistyötä. Näin varmistetaan riittävien, ravitsemuksellisesti täyspainoisten aterioiden ja terveyttä edistävien välipalojen syöminen. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut ruokailutottumukset ehkäisevät terveysongelmia ja vähentävät hoitokustannuksia. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 10.)

Kouluruokailu on hyvinkin käytännönläheistä ruokakasvatusta. Opettajat ja muu henkilökunta opastavat oppilaita ruokalistan ja lautasmallin avulla ruokailemaan ja ovat itse ruokailutilanteessa esimerkkinä ja aktiivisesti läsnä. Aikuiset kannustavat ja rohkaisevat oppilaita monipuolisiin ruokavalintoihin. Positiivinen ilmapiiri ja myönteinen palaute luovat hyvät edellytykset vahvistaa oppilaiden osallistumista. Kouluruokailulla on merkittävä vaikutus kuluttajataitojen kehittäjänä ja tapa-, ympäristö- ja kulttuurikasvatuksessa. (Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus 2017, 10.)

#### 6.4 Terveystieto

Terveystiedon opetuksen tarkoituksena on edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Terveystieto pohjautuu moneen tieteeseen, siksi terveystiedon omaksuminen on haastavaa sekä opettajalle että oppilaalle. Terveysteemoja lähestytään tiedollisen aineksen osalta monesta eri näkökulmasta, lääke-, terveys-, yhteiskunta- ja käyttäytymistieteestä. Keskeistä on tieto ja ymmärrys terveyteen ja sairauksiin vaikuttavista tekijöistä ja niiden vaikutusmekanismien tunteminen. Terveystiedossa perehdytään ihmisen käyttäytymisen problematiikkaan esimerkiksi ravitsemustottumusten ja ravitsemusvalintojen, ravitsemusongelmien kohtaamisen ja selviytymisen osalta. Tärkeänä asiana on, miksi toimimme niin kuin toimimme, mitkä tekijät vaikuttavat käyttäytymiseen ja miten saadaan terveyttä edistäviä muutoksia. (Kannas ja Tyrväinen 2005, 10.)

Terveystiedon opetuksen on etsittävä menetelmiä, jotka muuttavat ja soveltavat ravitsemustiedon koskevan tiedon arkeen soveltuvaksi, valintoja tukevaksi ja ymmärrettäväksi toiminnaksi ja taidoksi. Terveystiedon opetusta antavat joko liikunnan, kotitalouden, biologian ja maantiedon tai yhteiskunta- ja historian opettajat. Opetus tulisi suunnitella yhteistyössä ja ottaa huomioon kouluterveydenhuollon näkemykset ja osaaminen. Tähän tarvitaan yhteisöllistä otetta. (Vertio 2003, 106, 108; Kannas ja Peltonen 2005, 243.)

Terveystietoon on 7- 9- luokilla varattu kolme viikkotuntia, jotka koulut voivat sijoittaa luokkien opetusohjelmaan haluamallaan tavalla. Otavan kolmiosaisessa terveyden portaat-oppikirjasarjassa käsitellään jokaisessa kirjassa ravitsemuskasvatusta. Aiheet ja käsiteltävät perustuvat oppilaiden ikä- ja kehitystasoon, terveyteen liittyviin tarpeisiin ja kiinnostuksen kohteisiin. WSOY:n kolmeosaisessa oppikirjasarjassa ravitsemuskasvatuksen tärkeyttä käsitellään jokaisessa kirjassa. Kunnon valinnat – kirja käsittelee ravitsemukseen liittyviä valintoja. Ravitsemustottumukset ovat keskeinen osa terveellistä elämää. Kirja antaa eväitä niiden pohtimiseen. (Reinikkala, Ryhänen, Penttilä, Pesonen ja Vertio 2004, 4-5; Eloranta ym. 2005, 4-6.)

## 6.5 Kotitalous

Kotitalouden opetuksen tarkoituksena on opettaa nuorille käytännön taitoja, yhteistyövalmiuksia ja tiedonhankintataitoja arkielämän eri tilanteisiin. Kotitalousopetus pyrkii vaikuttamaan ruokavalintoihin jakamalla ravitsemustietoa. Opetussuunnitelma-ajattelun taustana on konstruktivinen oppimiskäsitys behavioristisen oppimiskäsityksen sijaan. Ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on ohjata omien ruokakäyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden tuntemiseen, niiden kriittiseen arviointiin ja kokonaisuuksien hallintaan. Kotitalous-oppiaine tarjoaa erinomaisen mahdollisuuden harjoitella ongelmanratkaisun, kriittisen ajattelun ja kokonaisuuksien hahmottamisen taitoja. Ulkoa päättämisen sijaan opetuksessa tulee keskittyä aktiivisen tiedon hankintaan, arviointiin ja soveltamiseen. Keskeiseksi ravitsemustiedon kriteeriksi nousee saadun tiedon käyttökelpoisuus arkitilanteissa. Kotitalousopetuksen tulisi pystyä välittämään keinoja valita raaka-aineet ja valmistaa ruoka sekä taloudellisesti että ravitsemuksellisesti järkevästi. (Haverinen, Kivilehto, Löytty - Rissanen, Martikainen, Myllykangas, Näveri, Palojoki ja Seppänen 1998, 16, 120, 137, 141-142; Mäkelä ym. 2003, 122.)

Kotitalouden opetuksessa perehdytään moniin ihmisen hyvinvoinnin ja hyvän elämän kannalta tärkeisiin kysymyksiin. Nämä liittyvät itse nuoreen, hänen kotiin ja perheeseen. Näillä on myös yhteyksiä muutuvaan yhteiskuntaan ja ympäristöön. Kotitalouden opetus tarjoaa mahdollisuuksia yhteistyöhön muiden oppiaineiden kanssa ja soveltaa eri alojen kautta tietoa käytäntöön. Ravitsemustiedon sisältöinä ovat ravintoaineet, energia- ja suojaravintoaineet, ravitsemussuosittukset, monipuolinen, tasapainoinen, säännöllinen ja kohtuullinen ruokavalio, ruoan valinta sekä erityisruokavaliot. (Immonen ym. 2004, 41 - 67, Haverinen ym. 2006, 214-241.)

Opettamisessa opettajan toimintaa ohjaa opetussuunnitelmat, tavoitteet ja sisällöt. Opetusta on perinteisesti kutsuttu tietoa siirtäväksi toiminnaksi. Opetuksessa on kuitenkin huomioitava, että tieto välittyy oppijalle vain oppijan oman prosessoinnin kautta. Tarvitaankin avoimia oppimisympäristöjä, jossa opettajan rooli onkin enemmän tiedon prosessoinnin ohjaaja kuin tiedon siirtäjä. Opettaja voi vaikuttaa ensisijaisesti oppijan oppimisprosessiin erilaisilla työskentelymuodoilla. Oppimisprosessi rakentuu oppijan konstruoimanana prosessina, opettajan ja valittujen menetelmien ohjaamana. (Koli ja Silander 2002, 9-10.)

Opetuksen ja opettajuuden muutos lähtee aina opettajasta itsestään. Opettajuus muuttuu omaa pedagogista ajattelua tutkimalla, jolloin kyseenalaistetaan omaa työtä. Opettajan on tärkeä uskoa siihen, että hän voi omalla työllään vaikuttaa oppilaiden elämään ja saada aikaan myönteistä muutosta. Oppilaslähtöinen opetus vaatii opettajalta sisäistä kypsyyttä, vaatii rohkeutta antaa oppilailleen tilaa ihmisinä ja maailmankuvan rakentajina. Opettajan tulee toimia vuorovaikutuksessa oppilaan kanssa, opettaja on tavallaan myös oppija. (Haverinen ym. 2002, 74 - 75.)

Kaiken opetustoimen tavoitteena on tietenkin oppiminen. Opetus ei valitettavasti johda suoraan ja automaattisesti oppimiseen. Jokaisella oppijalla on aikaisempaa tietämystä asioista ja omanlaisensa

maailmankuvansa. Näiden pohjalta hän havainnoi, tulkitsee ja jäsentää uutta tietoa. Oppimiseen vaikuttaa yksilön oppimisvaikeudet ja tiedonprosessoinnin tapa kussakin oppimistilanteessa. (Koli ja Silander 2002, 8-9)

Oppimista ei ole erillinen prosessi vaan osa kokonaisuutta, johon liittyy havaitseminen, muistaminen, ajattelu, ongelmanratkaisu ja päätöksenteko. Konstruktivistinen oppimiskäsityksen mukaan oppija nähdään aktiivisena tiedon rakentajana ja tuottajana. Aktivoivassa opetuksessa oppiminen on keskeinen tavoite, vastuuta oppimisesta pyritään siirtämään oppilaalle. Opettajan rooli moninaistuu tiedon jakajasta työn ohjaajaksi ja yhteistyökumppaniksi. Oppiminen on useimmiten tilannesidonnaista. Oppiminen on sidoksissa kontekstiin, kulttuuriin ja toimintaan, jossa tietoa opitaan ja käytetään. Oppimisessa ei ole olennaista itse tavoitteellisuus oppia tai ulkoiset suoritteet vaan se, kuinka tietoa prosessoidaan. Tavoitteellisessa oppimistilanteessa oppijat oppivat tyypillisesti tehokkaasti, koska silloin useimmiten käytetään sellaisia tiedonkäsittelytapoja ja strategioita, jotka tukevat tehokkaasti asian mieleenpainamista. Oppimisen kannalta on tärkeämpää opittavan tiedon prosessoinnin taso kuin luettu materiaali ja kertauksien määrä. (Koli ja Silander 2002, 21-22.)

Kotitalousopetuksessa ravitsemuskasvatuksen tavoitteena on ohjata oppilasta tuntemaan omien ruokakäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä, arvioida kriittisesti ja hallita kokonaisuuksia. On tärkeää, että ravitsemustieto on sovellettavissa erilaisiin elämäntilanteisiin ja toimintaympäristöihin. Sama tieto tulee voida soveltaa käytäntöön kaikkialla lapsista vanhuksiin saakka. Ulkopuolelta annettujen käyttäytymisohjeiden noudattamisen sijasta pitäisi pystyä kriittisesti pohtimaan omia mahdollisuuksiaan edistää omaa ja muiden hyvinvointia. Opetuksessa pitäisi päästä sisäistyneeseen tietoon faktatietojen toistamisen sijaan. Tällöin tietoon suhtaudutaan kriittisesti. Tietoa voidaan arvioida, yhdistellä ja soveltaa käytäntöön arjen muuttuvissa olosuhteissa. On tärkeätä, että tiedon etsimis- ja käsittelytaidot ovat hyvät. (Haverinen ym. 1998, 141-142.)

Kotitalousopetuksen tulisi pystyä välittämään keinoja valita raaka-aineet ja valmistaa niistä ruoka sekä ravitsemuksellisesti että taloudellisesti mahdollisimman järkevästi. Tietenkin ruoan tulee olla maukasta ja esteettisesti elämyksiä tuottavaa. Opetuksen tavoitteena on, että mitä-tiedon ohella vastataan myös miksi-kysymyksiin. Silloin edesautetaan tiedon siirtämistä ensin nuoren omaan toimintaan ja sitten laajempaan toimintaympäristöön. (Haverinen ym. 1998, 142.)

Ravitsemustiedon opetus tulisi järjestää aterialähtöisesti. Aloittamalla ateriasta ja sen valintaan vaikuttavista tekijöistä, oppilailla on varmasti jo joitakin omia tietoja ja kokemuksia. Konstruktivistista oppimisenäkemyksestä voidaan hyvin soveltaa kotitaloustunneilla. Tunneilla voidaan pohtia erilaisten aterioiden merkityksiä ja oman ruoanvalinnan perusteita. Pohdinnat siirtyvät sitten omaan elämään. Voiko oppilas, voiko heidän perhe muuttaa omia tottumuksiaan – jos ei, mikä estää muutoksia, mikä taas edistää pysyvyyttä. (Haverinen ym. 1998, 142.)

Kun kotitaloustunneilla siirrytään ateriatasolta konkreettisen ruoka-ainetason kautta ravintoaineiden tasolle. Se palvelee siirtymistä tiedollisesti tutuista asioista abstrakteihin asioihin. Kysymykset siitä, mitä syömämme ruoka on tai mistä se koostuu, johdattelevat oppilasta pohtimaan ravintoaineita ja

niiden merkitystä ihmisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Arkikontekstissa ruoanvalinta ja ruokaan liittyvät mielikuvat ja toiveet kietoutuvat toisiinsa. Oppiminen on kokonaisvaltaista, mielikuvat ja faktatieto kietoutuvat toisiinsa. On tärkeää löytää tapoja välittää myönteisiä mielikuvia myös ruoan teoreettisesta taustasta. Kun pohditaan ruoka-aineiden ravintosisältöjä, voidaan edetä tiedostamisen kautta vastuulliseen ruoanvalintaan. Kotitalous on todella tärkeä osa ravitsemuskasvatusta ja terveydenedistämistyötä. Opetuksen toteuttamisessa on haasteita. Miten opetus aloitetaan, millaisena oppijana oppilas nähdään. Nähdäänkö oppilas oppilaskonstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan aktiivisena ja kyselevänä oppijana vai behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan passiivisena tiedon vastaanottajana. (Haverinen ym. 1998, 144-145.)

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimustyössä lopullinen aihe syntyy yleensä monien harkinta- ja neuvotteluvaiheiden jälkeen. Tutkimusaiheen tulisi olla kiinnostava tutkittavalle. Jo alussa tulee miettiä tarkkaan, jaksako tästä aiheesta olla kiinnostunut koko pitkän prosessin ajan. Tutkimusaihe kannattaa olla oman alaan liittyvä. Tavoitteena olisi, että tutkiessaan tutkija oppisi jotain uutta itse aiheesta. Tutkimuksen tulisi yleensä valmistua kohtuullisessa ajassa. Tutkimusaiheeseen liittyvä kirjallisuus ja aiemmat tutkimukset auttavat tutkijaa tutkimusprosessissa eteenpäin. Opinnäytetyön tutkija osoittaa tutkimuksessaan omaa oppineisuuttaan ja tämän jälkeen soveltaa oppimaansa käytäntöön. Tutkimuksen aiheesta tulisi saada esille jotain uutta tietoa. (Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka 2009, 7–8.)

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen – Ruokapäiväkirja 7-luokkalaisilla. Tämä aihe valittiin siksi, koska aihe koettiin mielenkiintoiseksi, ajankohtaiseksi ja yhteiskunnallisestikin tärkeäksi. Opinnäytetyön tutkimus oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisen tutkimuksen sisältönä ovat aiemmat teoriat ja aiemmat tutkimukset, käsitteet, aineistonkeruu, kohderyhmä, tulosten analysointi, taulukointi ja raportointi. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2007, 136.)

Määrällinen tutkimus tuo esiin muuttujien välisiä suhteita ja eroja. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tietoja käsitellään numeerisesti. Numeroiden avulla kuvaillaan tutkittavia asioita. Määrällisessä tutkimuksessa tieto saadaan useimmiten numeroina. Laadullisessa aineistossa tiedot ryhmitellään numeeriseen muotoon. Raportissa on sekä numerotietoa että sanallista muotoa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa selviää, millä tavalla eri asiat liittyvät tai eroavat toisiinsa. Kuvailevassa tutkimuksessa tutkija luonnehtii järjestelmällisesti ja tarkasti ilmiön näkyvimät ja keskeisimmät piirteet. Lukija muodostaa oman käsityksensä tutkittavasta asiasta lukiessaan raporttia. (Vilka 2007, 13-14, 20.)

Määrällinen tutkimus pyrkii löytämään aineistosta säännönmukaisuuksia. Löydetty aineistot pyritään esittämään arkipäivän ylittävinä teorioina. Määrällisen tutkimuksen avulla usein puretaan tai täsmennetään aiempia teoreettisia käsitteitä ja teorioita. Niitä myös uudistetaan, rakennetaan ja selitetään. Teorian merkitys näkyy siinä, että tutkimuksessa edetään aluksi teoriasta käytäntöön. Sen jälkeen palataan takaisin käytännöstä teoriaan, kun tutkitaan tuloksia ja analysoidaan niitä. Teoreettisilla käsitteillä on keskeinen rooli määrällisessä tutkimuksessa. (Vilka 2007, 25-26.) Teoreettisia käsitteitä tässä opinnäytetyössäni on ollut ruoankäyttötutkimusmenetelmät ja aikaisemmat tutkimukset, nuori ja ravitsemus, ravitsemussuositukset, energia ja energiaravintoaineet, vitamiinit ja kivennäisaineet, suositeltavat ruokavalinnat, ateriarvot, ruokahalu, nälkä, kylläisyys, mieliala ja tunteet, uni, liikunta sekä nuorten ravitsemuskasvatus.



## 7.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimustehtävät

Tutkimuksessa tulee miettiä huolella tutkimuksen tarkoitusta (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 156-157). Tutkimuksessa vastataan kysymyksiin, miten tai millainen jokin asia on. Tutkimusongelmat tulee suunnitella huolella ja muotoilla selkeästi ennen aineiston keruuta. Tutkimuksen edetessä tutkimusongelmat voivat muuttua tai niitä voi tulla lisääkin. (Hirsijärvi ym. 2007, 121-122,125.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla nuorten ruokailutottumuksia tutkimalla ateriarhythmiä, aterioiden ja välipalojen päivittäisiä lukumääriä, ruokavalintoja, annoskokoja sekä ravinnon laatua. Lisäksi tarkasteltiin nuorten yksilöllisiä ja sosiaalisia tekijöitä ruokailutilanteissa. Tarkastelun kohteena olivat ruokapaikka, ruokaseura, mieliala, tunnelma ja nälän tunne. Tavoitteena oli, että tästä opinnäytetyöstä on hyötyä laaja-alaisesti sekä kouluyhteisöön että koteihin. Tutkimustulosten pohjalta pyritään jatkossa kehittämään nuorten ravitsemustietoutta. Tavoitteena on parempi hyvinvointi, joka vaikuttaa suuresti arjen toimintoihin sekä koulussa, kotona ja vapaa-ajalla.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät laadittiin huolella. Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin asioihin.

1. Mikä on ateriarhythmi ja aterioiden päivittäinen lukumäärä 7-luokkalaisilla?
2. Minkälaista ruokaa peruskoulun 7-luokkalaiset syövät?
3. Mikä on eri aterioiden ruokapaikka ja ruokaseura?
4. Minkälainen on näläntunne, mieliala ja tunnelma päivän aikana?

## 7.2 Kohderyhmä ja aineistonkeruu

Kohderyhmänä oli neljä 7-luokan rinnakkaisryhmää. Näissä ryhmissä on 76 oppilasta, 46 tyttöä ja 40 poikaa. Kohderyhmään kuuluvat henkilöt olivat 13-14-vuotiaita nuoria. Tämä ikäryhmä on juuri sopiva tutkimukseen. Kohderyhmän henkilöt ovat saaneet monenlaisia vaikutteita ruokailutottumuksiinsa ja heille on muodostunut jo omiakin ruokailutottuuksia. Nuoren oma perhe on vaikuttanut suuresti ruokailutottumuksiin. Nuorten kasvamisen murrosikään, kouluruokailu, kaverit, herkkujen napostelu ja erilaiset kulttuurit ja muut ruokailuun liittyvät käyttäytymismallit voivat muuttaa ruokailutottumuksia. Koulun rehtorilta saatiin lupa tutkimuksen tekemiseen.

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ruokapäiväkirjaa (Liite 1). Ruokapäiväkirja valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, sillä ruokapäiväkirjan kysymykset saatiin muotoiltua kohderyhmälle sopivaksi. Etukäteen tehtyjen tutkimuskysymysten pohjalta laadittiin päiväkirjalomake. Päiväkirjan etusivulla kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Ohjeistussivulla kerrottiin, miten ruokapäiväkirja tulee täyttää. Ohjeistussivun jälkeen oli esimerkkilomake ruokapäiväkirjasta. Lomakkeen tuli merkitä aika, nautitut juomat ja ruoat, niiden laatu ja valmistustapa, ruokamäärät, ruokapaikka ja yksilölliset tekijät. Ohjeistuksessa painotettiin, että tulee syödä tavalliseen tapaan ja päiväkirjaa tulee täyttää mahdollisimman totuudenmukaisesti. Tavoitteena oli, että nuori täyttäisi jokaisen ruokailukertansa ruokapäiväkirjaan. Aineistonkeruu suoritettiin helmikuussa 2018.

### 7.3 Aineiston analysointi

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa esitetään tutkimuksen tärkeimmät tutkimustulokset. Tuloksia esitellään joko sanallisesti, numeraalisesti tai graafisesti. Tulosten esittämisessä on pohdittava, miten tulosten esittämistapa, ja niiden määrä ja sijainti raportissa ovat suhteessa toisiinsa. Esittämistavan tulee olla esitettävien tulosten ja lukijan kannalta tarkoituksenmukainen. (Vilkkä 2007, 148.)

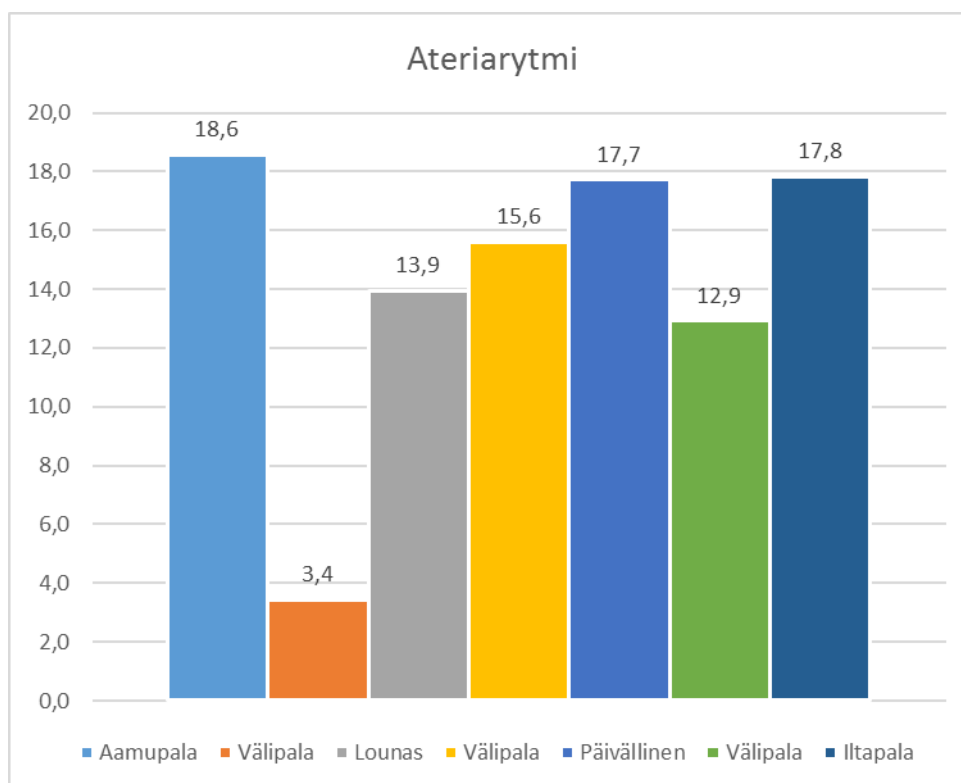
Tutkimusaineistona toimivat palautetut ruokapäiväkirjat. Ruokapäiväkirjoja palautettiin yhteensä 65 kpl. Ruokapäiväkirjaa oli pitänyt täyttää seitsemän päivää, eli viikko. Yhteensä 48 oppilasta (tytöistä 32 ja pojista 16) täyttivät ruokapäiväkirjaa viikon jokaisena päivänä. Loput päiväkirjat oli täytetty vain muutamina päivinä. Näitä ruokapäiväkirjoja ei analysoitu tähän tutkimukseen. Ruokapäiväkirjoissa oli analysoitavia päiviä yhteensä 336, tytöillä 224 päivää ja pojilla 112 päivää. Aineiston analysointi aloitettiin silmäilemällä aineistoa läpi. Aineisto oli melko runsas, mutta kun siihen käytti runsaasti aikaa, tuloksien ryhmittely ja analysointi olivat helppoa. Tutkimustuloksia käsiteltiin Microsoftin Excel-tilukkolaskentaohjelmalla. Fineli-ravinto-ohjelmaan syötettiin yhden päivän ateriat. Näin saatiin aterioiden ravintoainesisällöt. Kuviot ja taulukot tehtiin Excel-tilukkoohjelmalla. Tulokset ilmoitettiin sanallisesti tai numeroina esimerkiksi lukumäärinä ja prosenttiosuuksina. Koko tutkimusaineisto käsiteltiin luottamuksellisesti.

## 8 TULOKSET

Ruokapäiväkirjan kohderyhmänä oli 86 oppilasta, 46 tyttöä ja 40 poikaa. Ruokapäiväkirjaa tuli täyttää viikon jokaisena päivänä. Viikon jokaisena päivänä ruokapäiväkirjaa täytti 48 oppilasta, 32 tyttöä ja 16 poikaa. Vastausprosentti oli 55,2 %. Tytöt täyttivät ruokapäiväkirjoja enemmän kuin pojat. Analysointipäiviä oli yhteensä 336 päivää. Tyttöjen analysointipäiviä oli 224 päivää, joista arkisin 160 päivää ja viikonloppuisin 64 päivää. Poikien analysointipäiviä oli 112 päivää, joista arkisin 80 päivää ja viikonloppuisin 32 päivää.

### 8.1 Ateriarytmi

Ruokapäiväkirjakyselyn mukaan eri aterioita 48 vastaajalla oli yhteensä 1687 ateriala, tytöillä 1133 ateriala ja pojilla 554 ateriala. Nuoret söivät kahdesta kymmeneen eri ateriala päivässä. Keskimäärin aterioita oli 5 ateriala päivässä. Tyttöjen keskiarvo oli 5,1 ja poikien 4,7 ateriala päivässä. Tytöt söivät viikonloppuisin enemmän aterioita kuin koulupäivisin. Vastaavasti pojat söivät aterioita enemmän koulupäivisin kuin viikonloppuisin. (Kuvio 1.)



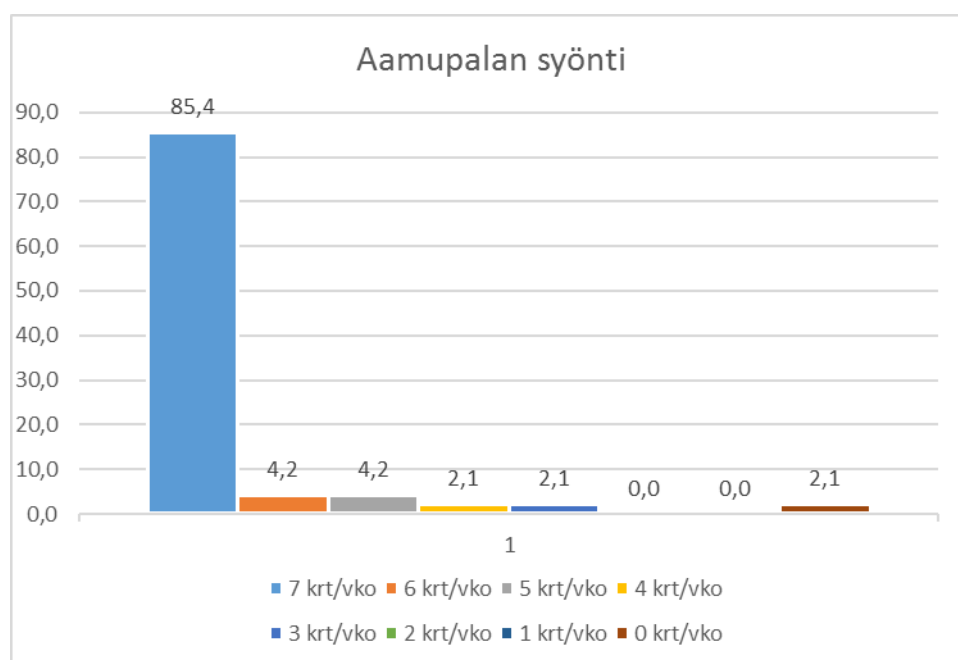
KUVIO 1: Prosenttiosuudet ateriarhythmin jakaantumisesta koulupäivinä ja viikonloppuna viikon aikana (n=1687).

Pojat ja tytöt söivät melkein yhtä usein aamupaloja. Tytöt söivät hieman enemmän päivittäin välipaloja. Vastaavasti pojat söivät hieman enemmän lounaita, päivällisiä ja iltapaloja kuin tytöt. Aamupaloja syötiin tasaisesti sekä koulupäivinä että viikonloppuisin. Koulupäivinä nuoret söivät enemmän

lounaita ja päivällisiä kuin viikonloppuisin. Iltapäivän välipaloja syötiin hieman enemmän koulupäivisin kuin viikonloppuisin. Aamun välipalojen ja illan välipalojen määrä lisääntyi viikonloppuisin. Iltapäälakertoja oli sama määrä koulupäivisin ja viikonloppuisin.

## 8.2 Aamupala

Ruokapäiväkirjan mukaan aamupalan syöntejä oli yhteensä 317, tytöillä 213 ja pojilla 103. Viikon jokaisena aamuna söi aamupalan 85 % nuorista. Tytöt söivät useammin kuin pojat. Kuutena ja viitenä aamuna viikossa aamupalan söi vähän yli 4 % nuorista, pojat useammin kuin tytöt. Muutama tyttö söi neljänä aamuna. 3,1 % tytöistä ei syönyt yhtään kertaa aamupalaa viikon aikana. (Kuvio 2.)

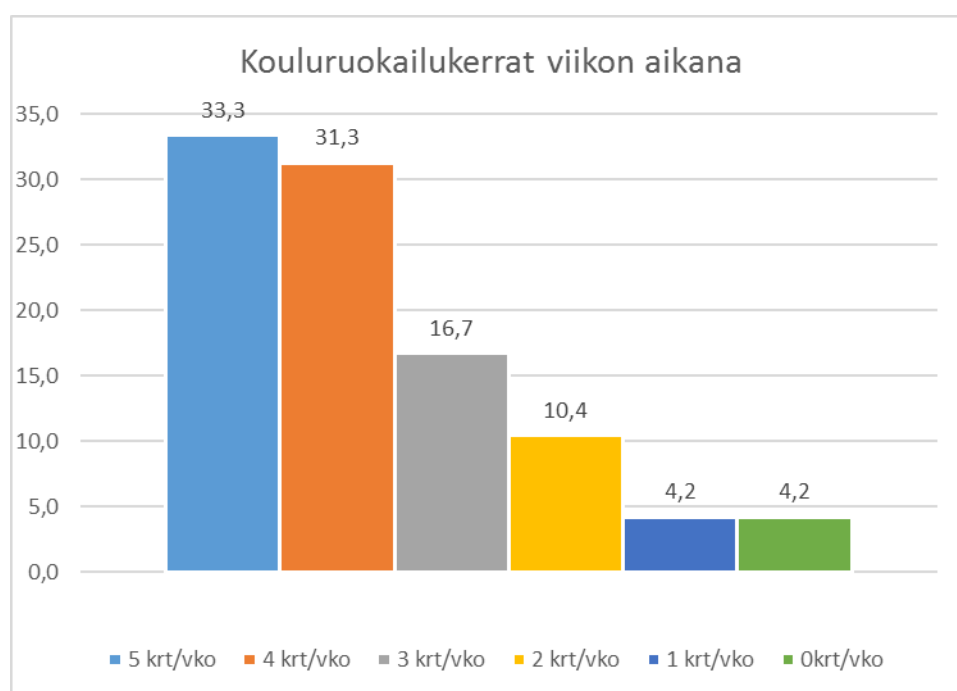


KUVIO 2: Prosenttiosuudet aamupalojen syöntikerroista koulupäivinä ja viikonloppuna viikon aikana (n=317).

Ruokapäiväkirjatutkimuksessa saatiin selville, mitä nuoret juovat ja syövät aamupalalla. Tytöt merkitsivät eri juomia ja ruokia 523 kappaletta ja pojat 323 kappaletta, yhteensä 846 eri juomaa ja ruokaa. Nuoret joivat eniten maitoa (88 krt), seuraavaksi mehua (35 krt) ja kaakaota (26 krt), teetä (13 krt) ja kahvia (10 krt). Limsaa ja vichyä ei juotu kovinkaan usein. Ruoista syötiin eniten leipää (170 krt), sitten puuroa (81 krt), jogurtia (72 krt), juustoa (72 krt), leikkelemakkaraa (66 krt), marjoja (51 krt), vihanneksia (48 krt), hedelmiä (31 krt), muroja (21 krt), leivonnaisia (13 krt) ja myslä (7 krt). Leipänä syötiin eniten ruisleipää (98 krt), sitten kaurapaahtoa (19 krt), paahtoleipää (18 krt), karjalanpiirakoita, (13 krt) ja sämpylöitä (13 krt). (Taulukko 1; Liite 2)

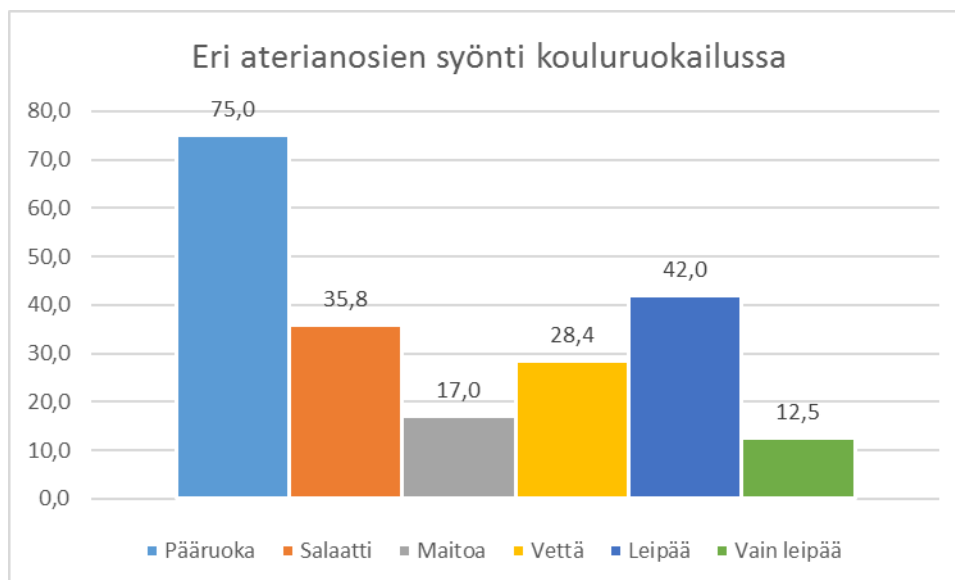
## 8.3 Lounas

Ruokapäiväkirjaa täytti viikon aikana 32 tyttöä ja 16 poikaa. Koululounaita oli viikon aikana tarjolla tytöille 160 kertaa ja pojille 80 kertaa, yhteensä 240 koululounasta. Tytöt söivät viikon aikana kouluruokailussa 113 kertaa ja pojat 63 kertaa. Tytöt jättivät kouluruoan väliin 47 kertaa ja pojat 17 kertaa viikon aikana. Kolmasosa nuorista kävi syömässä kouluruokailussa joka päivä, tytöt hieman enemmän kuin pojat. Neljänä päivänä viikossa kävi syömässä nuorista noin 31 %, pojat enemmän kuin tytöt. Kolmena päivänä kävi syömässä 17 %, kaksi kertaa viikossa kävi noin 10 %. Noin 4 % kävi syömässä vain yhtenä päivänä viikossa. Samoin noin 4 % ei käynyt yhtään kertaa syömässä kouluruokailussa. (Kuvio 3.)



KUVIO 3: Prosenttiosuudet kouluruokailukerroista viikon aikana (n=240).

Kouluruokailussa kävijöistä (176) pääruoan söi 35 % nuorista. Tytöt söivät pääruoan useammin kuin pojat. Nuorista 36 % söi salaattia, tytöt enemmän kuin pojat. Nuorista 17 % joi maitoa. Pojat joivat maitoa useammin kuin tytöt. Vastaavasti tytöt joivat enemmän vettä kuin pojat. Kouluruokailussa hieman alle puolet söivät leipää, tytöt huomattavasti enemmän kuin pojat. Kouluruokailussa kävijöistä noin 12 % söi ainoastaan leipää, pojat huomattavasti enemmän kuin tytöt. (Kuvio 4.)



KUVIO 4: Prosenttiosuudet eri aterianosista kouluruokailussa viikon aikana (n= 176).

Viikonloppuna tytöt söivät 40 lounasta ja pojat 15 lounasta, yhteensä 55 lounasta. Nuorista 58 % söi lounaan, tytöistä 63 % ja pojista 47 %. Jauhelihakastike ja jauhelihamakaronilaatikko olivat suosituimpia (6 krt), seuraavaksi broilerkastike (5 krt), jauhelihapörykät (3 krt), pizza (3 krt), porsaanlihastike (3 krt), tortillat (2 krt), mannapuuro (2 krt), jauhelihamakaronipata (2 krt), hernekeitto (2 krt) ja hampurilaisateria (2 krt). (Taulukko 2; liite 3)

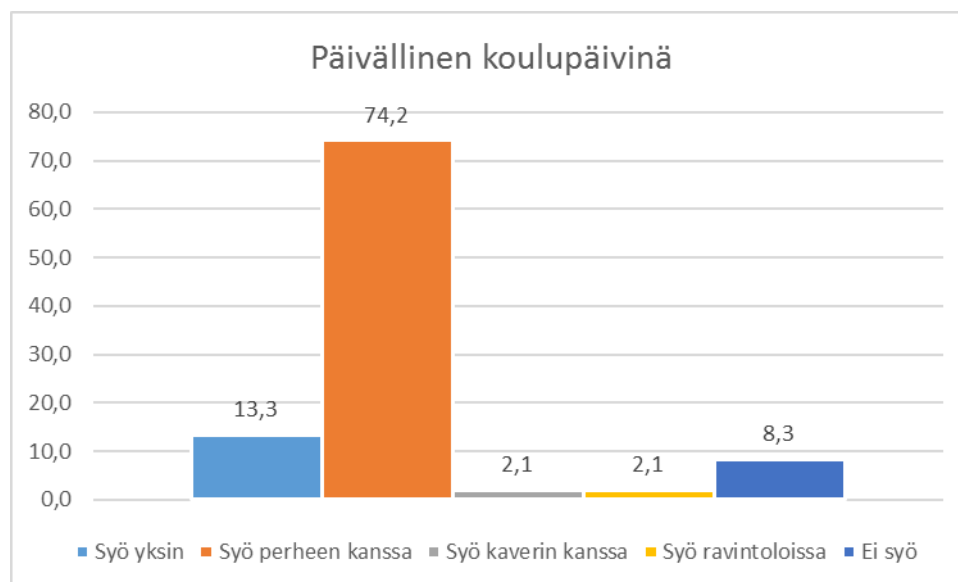
#### 8.4 Välipalat

Nuoret merkitsivät ruokapäiväkirjaan viikon aikana päivittäiset välipalat. Välipalojen osuus päivittäisistä aterioista oli 32 %, tyttöillä enemmän kuin pojilla. Aamupäivän välipalojen osuus päivittäisistä aterioista oli noin 3 %, iltapäivän välipalojen osuus päivittäisistä aterioista oli 16 %, illan välipalojen osuus päivittäisistä aterioista oli 13 %.

Ruokapäiväkirjatutkimuksessa saatiin selville, mitä nuoret juovat ja syövät välipaloilla. Tytöt merkitsivät eri juomia ja ruokia 489 kappaletta ja pojat 201 kappaletta, yhteensä 690 eri juomaa ja ruokaa. Keskimäärin nuoret joivat ja söivät välipaloilla 2,1 tuotetta päivässä. Nuoret joivat eniten maitoa (27 krt), seuraavaksi limsaa (22 krt), kaakaota (21 krt), mehua (20 krt), vichyä (13 krt), teetä (12 krt) ja kahvia (8 krt). Ruoista syötiin eniten leipää (114 krt), sitten leivonnaisia (84 krt), hedelmiä (82 krt), jogurttia (30 krt), juustoa (24 krt), leikkeleitä (21 krt), muroja (20 krt), kasviksia (16 krt), rahkaa (13 krt), välipalapatukoita (13 krt), jäätelöä (12 krt) ja smoothieta (10 krt). Herkuista syötiin eniten karkkia (44 krt), seuraavaksi suklaata (23 krt), sipsejä (15 krt) ja pähkinöitä (5 krt). (Taulukko 3; Liite 4)

## 8.5 Päivällinen

Nuorista 92 % söi koulupäivinä päivällisen, pojat söivät useammin kuin tytöt. Päivällisen perheen kanssa yhtä aikaa söi noin 74 % nuorista, pojat söivät useammin kuin tytöt. Muutama tyttö söi kaverin luona, samoin muutama tyttö söi jossakin paikaruokapaikassa tai ravintolassa. Nuorista 8 % ei syönyt ollenkaan koulupäivinä päivällistä. Näistä oli tyttöjä enemmän. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Prosenttiosuudet koulupäivien päivällisistä viikon aikana (n=240).

Nuoret söivät koulupäivisin yhteensä 218 päivällistä, tytöt 139 ja pojat 79. Jauhelihamakaronilaatikko oli suosituin (25 krt), seuraavaksi broilerkastike (15 krt), jauhelihakastike (16 krt), ruokaisa salaatti (13 krt), poronlihastike (9 krt), pizza (9 krt), hampurilainen (8 krt), lagagne (8 krt), broilerinkoipi (6 krt), broilerkeitto (6 krt), kalakeitto (5 krt), makkarakastike (5 krt), makkarakeitto (5 krt), broilerpihvit (4 krt), nuudelit (4 krt), kinkkukiusaus (4 krt) ja jauhelihapihvit (4 krt). (Taulukko 4; liite 5).

Viikonloppuna nuorista 78 % söi päivällisen, pojat huomattavasti useammin kuin tytöt. Tytöt söivät 46 päivällistä ja pojat 29 päivällistä, yhteensä 75 päivällistä. Jauhelihamakaronilaatikko oli suosituin (15 krt), seuraavaksi pizza (10 krt), hampurilaisateria (5 krt), jauhelihakastike (5 krt), tortilla (4 krt), ruokaisa salaatti (4 krt), broilerkastike (4 krt), jauhelihakastike (3 krt) ja porsaanlihastike (3 krt). (Taulukko 5; liite 6).

## 8.6 Iltapala

Ruokapäiväkirjan mukaan nuorista 90 % söi iltapalan koulupäivinä ja viikonloppuna, pojat useammin kuin tytöt. Ruokapäiväkirjatutkimuksessa saatiin selville, mitä nuoret juovat ja syövät iltapalalla. Tytöt merkitsivät eri juomia ja ruokia 444 kappaletta ja pojat 234 kappaletta, yhteensä 678 eri juomaa ja ruokaa. Nuoret joivat eniten maitoa (63 krt), seuraavaksi mehua (16 krt), kaakaota (16 krt), teetä (8 krt) ja limsaa (6 krt). Ruoista syötiin eniten leipää (147 krt), sitten hedelmiä (62 krt), juustoa (58 krt), jogurttia (45 krt), leikkelemakkaraa (40 krt), puuroa (36 krt), kasviksia (21 krt), hedelmiä (31 krt), muroja (21 krt), marjoja (15 krt), leivonnaisia (13 krt), smoothie (10 krt), pizaa (8 krt) ja myslä (4 krt). Herkuista syötiin eniten karkkia (14 krt), seuraavaksi sipsejä (7 krt), suklaata (6 krt) ja jäätelöä (2 krt). (Taulukko 6; liite 7)

## 8.7 Ruoan määrä

Ruokapäiväkirjaan nuorten tuli merkitä viikon jokaisena päivänä monia asioita syömistään aterioista. Ohjeistuksessa ja esimerkkilomakkeessa oli kerrottu selvästi, miten lomaketta tulee täyttää. Suurin osa täytti ruokapäiväkirjaa huolella ohjeistuksen mukaan. Mutta osa nuorista ei täyttänyt ruokapäiväkirjoja niin tarkkaan kuin ohjeistuksessa oli neuvottu. Nuori saattoi merkitä ruokia ja juomia, mutta niiden määrä ja laatu jäivät merkitsemättä. Tämän vuoksi joistakin ruokapäiväkirjoista voitiin analysoida vaan mitä nuoret söivät muttei sitäkuinka paljon. Karkeasti arvioituna tutkimusaineistosta voitiin todeta, että annoskoot olivat enemmänkin pieniä kuin jättiannoksia. Suuria annoskokoja oli merkitty todella harvoin.

Ruokapäiväkirjasta arvioitiin yhden koulupäivän juomien ja ruokien ravintosisältö. Tiedot syötettiin Fineli-ravinto-ohjelmaan, jolloin saatiin päivittäinen energiamäärä ja energiaravintoaineiden jakaantuminen. Lisäksi ohjelman avulla saatiin selville päivän ravintoaineiden määrät ja niiden prosentuaaliset osuudet suosituksista. Ravintoaineista tarkasteltiin kuidun, kalsiumin, raudan, magnesiumin, sinkin, C-vitamiinin ja D-vitamiinin saantia ja niiden osuutta suosituksiin.

Yhden koulupäivän aterioiden energiamäärät olivat suosituksiin nähden huomattavasti pienemmät. 7-luokkalaisen tytön energiasuositus päivässä on 8400 kJ eli 2010 kcal. Tyttöillä oli päivän energiamäärä keskimäärin 4975 kJ ja 1194 kcal. Päivittäinen energiamäärä oli 59,2 % suosituksesta. 7-luokkalaisen pojan energiasuositus päivässä on 9800 kJ eli 2340 kcal. Pojilla oli päivän energiamäärä keskimäärin 5994 kJ ja 1438 kcal. Päivittäinen energiamäärä oli 61 % suosituksesta. Energiaravintoaineiden; rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien osuus päivittäisestä energiansaannista oli suositusten mukainen. Rasvojen osuus oli keskimäärin 29 % koko energiasta, proteiinien osuus oli 18 % ja hiilihydraattien osuus oli 51 %. Koko päivän energiamäärä jakaantui 20 % aamupalalle, 13 % lounaalle, 24 % välipaloihin, 27 % päivälliselle ja 16 % iltapalalle.

Melkein kaikkien ravintoaineiden saantimäärät olivat pienemmät suosituksiin nähden. Kalsiumin saanti ylitti pojilla suosituksista. Tyttöillä keskimääräinen kuidun määrä oli 61 % suosituksista, kal-

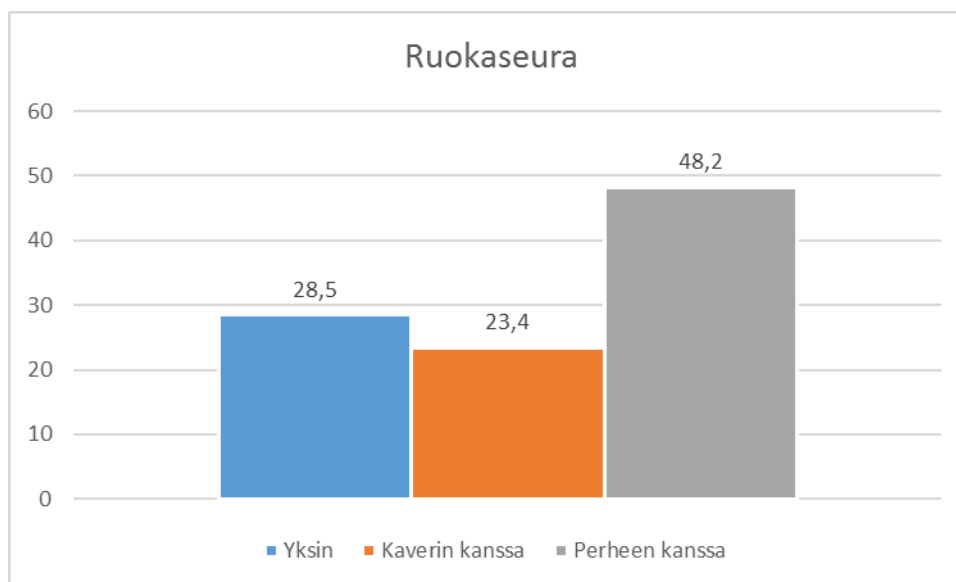


siumin määrä 71 %, raudan määrä 67 %, magnesiumin määrä 76 %, sinkin määrä 85 %, C-vitamiinin määrä 87 % ja D-vitamiinin määrä 60 %. Pojilla vastaavasti keskimääräinen kuidun määrä oli 59 % suosituksista, kalsiumin määrä 112 %, raudan määrä 48 %, magnesiumin määrä 85 %, sinkin määrä 101 %, C-vitamiinin määrä 91 % ja D-vitamiinin määrä 87 %.

## 8.8 Ruokapaikka ja ruokaseura

Nuoret söivät kaikkiaan 1687 aterialla viikon aikana. Eniten nuoret söivät aterioitaan kotona. Nuorista 83 % söi kotona. Seuraavaksi eniten (13 %) syötiin koulussa 13,4 %. Muutama nuori söi treenien yhteydessä, jonkun kaverin luona, ravintoloissa, erityisesti pikaruokapaikoissa, kyläpaikoissa ja mökillä. Enimmäkseen tytöt söivät näissä paikoissa.

Ruokapäiväkirjoihin piti merkitä, kenen kanssa ruokailee. Ruokaseura puuttui useista ruokapäiväkirjan aterioista. Usein oli mainittu, missä ruokaillaan, muttei oltu kirjoitettu kenen kanssa ruokaillaan. Näistä vastauksista ruokaseuraa ei voitu tarkkaan tietää. Päättävissä oli, että nuori söi silloin yksin. Kaiken kaikkiaan aterioita oli 1687, nuoret olivat maininneet ruokaseuran 963 aterian kohdalle. Tässä lukumäärässä on myös kaikki koululounaalla kävijät. Oletetaan, että nuoret söivät koululounaan kavereiden kanssa. Melkein puolet nuorista söi aterioitaan perheenjäsenten kanssa. Noin 30 % ruokaili viikon aikana yksin. Tytöt syövätkin esimerkiksi kotona mieluummin yksin kuin perheen kanssa. Nuorista 23 % söi kaverin kanssa koulussa tai muualla. (Kuvio 6).



KUVIO 6: Prosenttiosuudet eri aterioiden ruokaseurasta viikon aikana (n=963).

## 8.9 Mieliala, tunnelma ja nälän tunne

Nuoria pyydettiin kuvailemaan mielialaa ja tunnelmaa jokaisella ateriointikerralla. Kaikki nuoret eivät olleet merkinneet mielialaa ja tunnelmaa joka aterian kohdalle. Mielialoja ja tunnelmia oli merkitty 636 ruokailukertaan. Aamuisin ja iltaisin oli merkitty usein mieliala väsyneeksi. Pojat olivat merkinneet väsyneisyyden aina väsynyt-sanalla, osa tytöistä tunsivat itsensä vähän väsyneeksi tai superväsyneeksi.

Mielialoja oli kuvailtu monilla eri sanoilla, ne olivat sekä positiivisia että negatiivisia. Kun ei oteta huomioon aamun ja illan väsymystä, positiivisia mielialoja oli 72 % ja negatiivisia mielialoja 28 %. Pojat olivat huomattavasti positiivisempia kuin tytöt. Kun väsynyt olotila otetaan huomioon mielialoissa, negatiivisia mielialoja oli 55 % ja positiivisia mielialoja 45 %. Positiivisten mielialojen osuus pojilla oli 56 %.

Kun kaikki mielialat ja tunnelmat otetaan huomioon, väsynyt olotila oli suurin (56 %), tytöillä enemmän kuin pojilla. 30 % ruokailukerroilla oli iloinen tunnelma. Hyvä olotila oli 8 %:lla, normaali olotila 7 %:lla. 7 %:n ruokailukerroilla oli pirteä olo. Muita positiivisia mielialoja ja tunnelmia olivat innostunut olo, kiva olo, mielteliäs olo ja kiva olo. Negatiivisia mielialoja ja tunnelmia väsyneen olon lisäksi oli huono ja kipeä olo (7 %), meluisa tunnelma (6 %), kiireinen tunnelma (4 %). Lisäksi eri ruokailukerroilla mainittiin mielialoiksi ja tunnelmiksi esimerkiksi tylsistynyt olo, surullinen olo, ärtynyt olo ja stressaantunut olo. Näitä ei kuitenkaan mainittu monta kertaa.

Kaikki nuoret eivät olleet merkinneet myöskään näläntunnetta jokaisen ruokailukertansa kohdalle. Näläntunteita oli merkitty 469 ruokailukertaan. Eri ruokailukerroilla näläntunne oli merkitty joka toiseen ruokailukertaan, neljäsosaan vähän nälkä ja loppuihin kova nälkä tai ei yhtään nälkä. Pojat olivat enemmän nälkäisempiä kuin tytöt.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten ruokailutottumuksia tutkimalla ateriaritmiä, aterioiden ja välipalojen päivittäisiä lukumääriä, annosmääriä, ruokavalintoja sekä ravinnon laatua. Lisäksi tarkasteltiin nuorten yksilöllisiä ja sosiaalisia tekijöitä ruokailutilanteissa. Nuoret täyttivät ruokapäiväkirjaa viikon verran. Ruokapäiväkirjan mukana oli tarkka ohjeistus siitä, kuinka ruokapäiväkirjaa tulee täyttää. Kaikki nuoret eivät täyttäneet ruokapäiväkirjoja niin huolella kuin ohjeistuksessa oli neuvottu. Nuori saattoi merkitä joitakin ruokia ja juomia, mutta niiden määrä ja laatu olivat jääneet merkitsemättä. Tämän vuoksi tutkimustuloksista pystyttiin analysoimaan useimmiten vain sen mitä nuori söi tai joi, muttei kovinkaan tarkasti sitä, kuinka paljon.

Joillakin nuorilla päivän ateriat olivat hyvinkin yksipuolisia. Melkein joka aterialla syötiin samoja raaka-aineita. Usein toistuvia ruoka-aineita olivat varsinkin välipaloilla leipä, rasva, lihaleikkele, juusto, banaani ja maito. Kalaa, kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita ja pähkinöitä syötiin aivan liian vähän. Annokset olivat melko pieniä. Päivittäinen energiansaanti jäi pieneksi suositukseen nähden. Kun ruokailut olivat yksipuolisia, ravintoaineiden saanti ei ollut suositusten mukainen. Kalsiumia, rautaa, C-vitamiinia ja D-vitamiinia nuoret saivat liian vähän. Ruokapyramidi ja lautasmalli eivät toteutuneet nuorten aterioilla.

7-luokkalaisen ateriaritmi vaikuttaa olevan melko säännöllinen. Ruoka-ajat olivat hyvin yksilöllisiä. Päivässä syötiin kahdesta kymmeneen kertaa. Suurin osa nuorista söi hyvin ateriaritmin mukaan neljä tai viisi ateriaa päivässä. Koululounas jätettiin melko usein syömättä. Silloin välipaloja oli nautittava enemmän. Useinkaan välipalat eivät olleet kovin terveellisiä. Viikonloppuisin jätettiin myös usein lounas syömättä. Syynä on luultavasti aamulla pitkään nukkuminen.

Nuoret söivät melko säännöllisesti aamupaloja. Jokaisena aamuna söi aamupalan jopa 85 % nuorista. Vain 2 % nuorista jätti aamupalan syömättä. Aamupalan syöjiä oli enemmän verrattuna kouluterveyskyselyihin. Viime vuoden kouluterveyskyselyjen mukaan koko Suomen 8. ja 9. luokkalaisista syöjiä on ollut keskimäärin 62 %. Aamupalalla syötiin enimmäkseen leipää, jonka päälle laitettiin rasvaa, lihaleikkelettä ja juustoa. Noin 10 % nuorista söi puuroa, samoin jogurttia. Marjoja, hedelmiä ja kasviksia syötiin melko vähän. Juomana oli enimmäkseen maito tai kaakao. Aamupala ei ollut useinkaan monipuolinen. Kunnon aamupala auttaisi hillitsemään syömistä pitkin päivää. Silloin nappostelun tarve vähenisi ja olisi helpompi tehdä järkeviä ruokavalintoja ja välttyttäisiin huonoilta välipalavalinnoilta.

Kolmas osa nuorista kävi joka koulupäivä syömässä koululounasta. Muut söivät sitten vaihtelevasti viikon aikana. Keskimäärin 4,2 % nuorista kävi yhden kerran viikon aikana syömässä koululounasta. 4,2 % nuorista ei käynyt yhtenäkkään päivänä koululounaalla. Näiden tulosten pohjalta nuoret käyvät aivan liian vähän syömässä kouluruokaa. Kouluruokailussa kävijöistä 75 % söi pääruoan, salaattia

söi vain 36 % nuorista. Vettä juotiin enemmän kuin maitoa. Jopa 13 % kouluruokailukerroista nuoret söivät kouluruokailussa vain leipää. Ruoka-annokset olivat melko pieniä. Tulokset ovat huonompia kuin kouluterveyskyselyjen tulokset. Lounaan pitäisi täyttää kolmasosa päivittäisestä energiantarpeesta, mutta tutkittavilla nuorilla tämä suositus ei toteutunut. Yhden päivän lounaasta saatu energiamäärä oli keskimäärin vain 13 % päivän energiamäärästä. Lounas auttaa nuorta jaksamaan koulupäivän loppuun asti ja se antaa perusenergian myös iltapäivälle. Lounas kannattaa koota lautasmallin mukaisesti. Lautasmalli ohjaa monipuolisen aterian kokoamiseen. Kouluruokailussa on oltava oppilaille näkösillä lautanen, jossa on koottuna malliannos.

Välipalojen osuus eri aterioista oli viikon aikana noin 32 %. Nuorilla oli melko vähän välipälipaloja mukana koulussa. Koulussa ei ole tarjolla välipalatarjoilua. Kun aamulla ja koululounaalla ei syödä paljon, välipaloja napostellaan pitkin päivää. Välipaloista jopa 13 % syötiin päivällisen ja iltapalan välissä. Välipaloina oli enimmäkseen leipää, leivonnaisia ja hedelmiä. Hedelmänä oli useimmiten banaani. Osa nuorista söi välipalapatukoita. Kasviksia ja marjoja syötiin todella vähän.

Välipaloina nautittiin jonkin verran herkkuja, eri välipaloista karkin osuus oli 6,4 %, suklaan osuus 3,3 % ja limsan osuus 4,2 %. Ruokapäiväkirjan esimerkkilomakkeesta oli jäänyt merkitsemättä vesi. Näin ollen ruokapäiväkirjan täyttäjät ei luultavasti merkinnyt päivän mittaan juotua vettä. Ainoastaan silloin oli merkitty vesi, jos se oli juotu esimerkiksi leivän kanssa.

Nuorista noin 90 % söi päivällisen koulun jälkeen. 4,2 % nuorista söi sen jossakin muussa paikassa kuin kotona, yksin söi noin 13 % ja perheen kanssa noin 74 %. Suosituimpia olivat jauheliha- ja broilerruoat, seuraavaksi makkararuokat, pizzat ja tortillat. Ruoan kanssa syötiin todella vähän salaatteja. Jonkin verran syötiin kuitenkin pääruokasalaatteja. Kalaruokia syötiin todella harvoin. Tutkimuksessa ei saatu kovin hyvin selville, ovatko ruokat tehty kotona vai ovatko valmisruokia.

Viikonloppuisin nuorista vain vähän yli puolet söi lounaan. Suosituimpia ruokia olivat jauheliha- ja broilerruoat, porsaanliharuoat ja pizzat. Joskus syötiin kodin ulkopuolella hampurilaisateria. Viikonloppuna nuorista noin 75 % söi päivällisen. Edelleen suosituimpia ruokia olivat jauheliha- ja broilerruoat. Pizzaa, hampurilaisia, tortilloja ja muita sen tyyppisiä ruokia syötiin enemmän kuin arkipäivisin. Kalaruokia oli hieman enemmän kuin lounaalla. Kasviksia ja salaatteja syötiin todella vähän.

Noin 90 % nuorista söi iltapalan. Iltapalalla syötiin enimmäkseen leipää, jogurttia ja hedelmiä. Juomana oli enimmäkseen maito tai kaakoa. Jonkin verran herkuteltiin, syötiin karkkia, suklaata, popcornia, sipsejä ja ranskalaisia, varsinkin viikonloppuisin. Limsaa juotiin vähemmän iltapalalla kuin välipaloilla.

Nuorilla usein toistuvia ruoka-aineita olivat varsinkin välipaloilla leipä, rasva, lihaleikkele, juusto, banaani ja maito. Kalaa, kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita ja pähkinöitä syötiin aivan liian vähän. Annokset olivat melko pieniä. Päivittäinen energiansaanti jäi pieneksi suositukseen nähden. Kun ruokailut olivat yksipuolisia, ravintoaineiden saanti ei ollut suositusten mukainen. Kal-

siumia, rautaa, C-vitamiinia ja D-vitamiinia nuoret saivat liian vähän. Lautasmalli lounailla ja päivällisillä ei toteutunut kovinkaan monta kertaa. Päivittäin nuoret eivät syöneet ruokapyramidin mukaisesti.

Tutkimuksen mukaan ruokapaikkana oli enimmäkseen koti tai koulu, joskus kaverin koti, treeni-paikka tai treenimatka sekä jokin ravintola tai pikaruokapaikka. Tutkimukseen osallistujat asuvat sellaisella alueella, jossa ei ole lähellä kahviloita, pikaruokaravintoloita ja ravintoloita. Nuoret eivät varmaan ole lähteneet kovin usein 10 km:n päähän kaupunkiin viettämään vapaa-aikaa, jolloin olisi mahdollisuus syödä aterioitaan enemmän kodin ulkopuolella. Tämä on hyvä asia, esimerkiksi hampurilaisaterioita ja kahvilatuotteita syödään silloin vähemmän. Ruokaseurana oli useimmiten kaverit ja perheenjäsenet. Joskus nuori söi yksin, varsinkin koulun jälkeen välipaloja vanhempien ollessa töissä.

Tuloksia analysoitaessa heräsi suuri huoli nuorten ravitsemuksen tilasta. Nuorilla oli aamuisin herätessä väsynyt olo. Väsynyt olotila voi johtua edellisen päivän huonosta syömisestä. Aamupala ei ollut yleensä kovin monipuolinen. Jotkut nuoret jättävät kokonaan aamupalan syömättä. Nälkäinen nuori on koulussa paljon väsyneempi ja rauhattomampi eikä oikein jaksa keskittyä koulunkäyntiin. Aamupalan tärkeys korostuu koulupäivinä, koska koulussa oppiminen vaatii energiaa. On huolestuttavaa, että nuoret suhtautuvat välinpitämättömästi kouluruokailuun. Jos oppilaat jättävät koululounaan tai aamupalan väliin, niin nälkäisyys vaikuttaa varmasti keskittymiseen ja oppimistuloksiin.

## 9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen keskeisemmäksi kysymykseksi nousee usein tutkimuksen luotettavuus. Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetissä arvioidaan, onko tutkimuksessa mitattu niitä asioita, joita oli tarkoituskin mitata. Tämän tutkimuksen validiteetti on melko hyvä, koska mittaus kohdistui siihen, mitä oli tarkoituskin mitata. Opinnäytetyö oli pyritty suunnittelemaan ja toteuttamaan huolella. Kohderyhmä valittiin huolella ja otos oli edustava. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä harkittiin huolella jo alkuvaiheessa. Validiteettiä huonontaa hieman se, että vastausprosentti ei ollut kovin korkea. (Heikkilä 2014; Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 152-153.)

Reliabiliteetissä arvioidaan tulosten tarkkuutta ja pysyvyyttä. Silloin arvioidaan, kuinka tarkasti mittareilla pystytään mittaamaan. Tämän tutkimuksen reliabiliteettia nostaa se, että otos oli edustava ja otos oli tarpeeksi suuri. Opinnäytetyön aihe oli rajattu vain ruokailutottumuksia koskeviin asioihin. Tiedonkeruu, tulosten syöttö ja käsittely pyrittiin tekemään huolellisesti ja virheettömästi. Lisäksi tutkimus voidaan uusida myöhemminkin. (Heikkilä 2014; Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 152-153.)

Tutkimuksella tuotettiin mahdollisimman luotettavaa tietoa nuorten ruokailusta. Itse ruokapäiväkirja on menetelmänä luotettava, jos sitä tehdään huolella. Ruokapäiväkirja ei sisältänyt ollenkaan avoimia kysymyksiä. Ruokapäiväkirjan tiedoista saatiin vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin.

Ruokapäiväkirjoista saatiin totuudenmukaisin aineisto tähän tutkimukseen, koska nuorilla oli hyvin omakohtaista tietoa omasta ravitsemuksestaan.

Totuudenmukaisen tiedon tuottaminen saattoi olla hieman vaikeaa, koska 7-luokkalaiset nuoret eivät välttämättä kaikki olleet halukkaista täyttämään ruokapäiväkirjaa. Hyviä ruokapäiväkirjoja palautettiin runsaasti tutkimusaineistoksi. Osa ruokapäiväkirjojen täyttäjistä oli täyttänyt vain muutamana päivänä ruokapäiväkirjaa. Näitä ruokapäiväkirjoja ei analysoitu tähän tutkimukseen. Luotettavuutta on vaikea arvioida vastaajien osalta, koska ei voida tietää, kuinka totuudenmukaisesti oppilaat vastasivat kyselyyn. Tutkimuksen luotettavuutta nostaa se, että oppilaat vastasivat kyselyyn nimettömänä.

Ruokapäiväkirjan tulokset eivät välttämättä olleet totuudenmukaisia. Tutkittavat ovat saattaneet aliraportoida syömisään ja juomiaan. Ylipainoiset ovat saattaneet jättää ruokapäiväkirjoista pois tietoja. Jotkut henkilöt ovat saattaneet pyrkiä alitajuisesti syömään terveellisemmin, erityisesti rasvaisia ja sokerisia ruokia ja juomia on saatettu jättää merkitsemättä. Joitakin ruokia on saattanut yksinkertaisesti unohtua merkitä ruokapäiväkirjaan. Ruokien määrien arvioinnissa on voinut tulla virheitä, ja joillakin nuorilla on voinut esiintyä tiedostamatonta piilosyömistä. Jotkut vastaajat ovat saattaneet ollattaisyn kyvyttömiä arvioimaan omaa ruokailukäyttäytymistään. Välipalojakaan ei välttämättä muistettu merkitä.

### 9.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessa esiintyvät eettiset ongelmat liittyvät useimmiten tiedonhakuun, tutkimuksen kohderyhmän henkilöllisyyteen tai saatujen tulosten julkaisemiseen. Tutkimuksen tehtävänä on tuottaa tutkimuksen aiheesta luotettavaa tietoa. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 172-184.)

Käytin opinnäytetyössäni monipuolisesti eri lähteitä. Opinnäytetyön teoriaosuus koostui nuorten ruokailutottumuksiin vaikuttavista tekijöistä, nuorten ravitsemukseen liittyvistä tekijöistä, uusimmista ravitsemussuosituksista, energiaravintoaineista, vitamiineista ja kivennäisaineista, ateriarytmistä, suositeltavista ruokavalinnoista, ruokailuun liittyvistä mielialoista, lihavuudesta ja syömishäiriöistä sekä nuorten ravitsemuskasvatuksesta. Olen tutustunut myös aihealueeseen liittyviin tutkimuksiin.

Eettisyyden varmistamiseksi hain tutkimusaineiston keräämiseen kirjallisen tutkimusluvan rehtorilta. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Nuorten huoltajille lähetettiin Wilma-viesti, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja sen tekemisestä. Näin huoltajat olivat tietoisia ruokapäiväkirjan täyttämisestä. Tutkimuksen kohderyhmänä oli sekä tyttöjä että poikia. Heidän henkilöllisyytensä hallettiin pitää salassa. Ruokapäiväkirjan täyttäminen tehtiin nimettömänä.

Tutkimusta tehdessä pyrittiin olemaan hienovaraisia ja painotettiin luotettavuutta. Toivottiin, että nuoret uskaltaisivat osallistua tutkimukseen ja he täyttäisivät päiväkirjoja mahdollisimman realistisesti. Tutkimuksen raportoinnissa pyrittiin siihen, ettei aineistosta tullut ilmi tutkittavan henkilöllisyys. Tässä tutkimuksessa tutkittavat saivat päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutki-

musaineistoa analysoitaessa kävi ilmi, etteivät kaikki nuoret olleet halukkaita osallistumaan tutkimukseen ja sitoutumaan ruokapäiväkirjan pitämiseen. Tähän päätökseen nuorilla oli oikeus, eikä tutkija puuttunut tähän päätökseen.

#### 9.4 Kehittämishaasteita ja jatkotutkimusehdotuksia

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli tosi mielenkiintoista. Mielestäni aihe oli hyvin ajankohtainen. Opinnäytetyö eteni vaiheittain. Opinnäytetyön alussa oli aiheen ideointia, tutkimussuunnitelman tekoa, teorian kirjoittamista, ruokapäiväkirjakyselyn suunnittelua ja tekemistä, analysointia ja raportointia. Opinnäytetyö on kehittänyt minua soveltamaan tutkimustietoa ja olen saanut tutkimustuloksia nuorten ruokailutottumuksista. Työn tekeminen on kehittänyt minua itsenäiseen vaativaan asiantuntijatyöhön. Olen oppinut itsenäiseen tiedon hakuun ja tutkimustietoon. Tämän opinnäytetyön tekemisen jälkeen minulla on syvällisempi kuva nuorten ruokailutottumuksista. Opinnäyteseminaarit ovat olleet tärkeitä opinnäytetyön etenemisessä. Seminaareissa olemme saaneet kokea yhteistoiminnallista oppimista. Sieltä olen saanut asiantuntija-apua, ja siellä on autettu toisia. Ohjaajan tuki on ollut myös tärkeää opinnäytetyön etenemisessä. Opin tämän työn tekemisessä kehittämään pitkäjänteisyyttä ja tavoitteellisuutta. Tämän opinnäytetyön tekemisestä, teorian tiedon keräämisestä, tutkimuksen tekemisestä, ruokapäiväkirjan tulosten analysoinnista ja raportoinnista tulee olemaan varmasti hyötyä omaan työhöni.

Tutkimuksen tuloksista on hyötyä monella tavalla. Tutkimuksesta on hyötyä monille eri ammattiryhmille, jotka työskentelevät nuorten kanssa. Ruokailutottumuksiin voidaan vaikuttaa monella tavalla. Tarvitaan yhteistyötä ja asenteiden muutosta, jotta esimerkiksi epäterveellisiä tapoja saadaan muutettua terveellisemmäksi. Nuorten kasvatuksessa tarvitaan ravitsemuskasvatusta. Koulu on tärkeä ravitsemuskasvatusympäristö. Kouluruokailu, kouluterveydenhuolto ja ravitsemus - ja kotitalousopetus kuuluvat ravitsemuskasvatukseen. Ravitsemuskasvatuksella on suuri merkitys nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Riittävän varhain aloitetulla, suunnitelmallisella ja tehokkaalla ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan koululaisten ruokatottumusten kehittymiseen.

Nuorille tulisi antaa kannustavaa ravitsemusvalistusta. Tavoitteena olisi, että nuori tuntisi suomalaisen ruokavalion hyviä ja huonoja puolia. Hänen tulisi tietää ja ymmärtää terveellisen ravinnon merkitys ja osaa soveltaa näitä tietoja omaan elämäänsä. Ravitsemusopetuksen, kouluruokailun ja kouluterveydenhuollon ohella ravitsemuskasvatusta suorittavat muutkin tahot esimerkiksi terveysalan ammatillaiset, iltapäiväkerhot, nuorisotoimi ja erilaiset harrastuspiirit. Kaiken tavoitteena on parantaa nuorten ruokailutottumuksia. Terveys- ja ravitsemuskasvatuksessa tulisi painottua käytännöllisyys ja toiminnallisuus. Lisäksi tulisi huomioida nuorten erilaiset tarpeet ja toiveet.

Kodin tehtävänä on huolehtia ja kannustaa nuoria säännölliseen ja terveelliseen ruokailuun. Nuori saa malleja vanhemmiltaan. Nuoren kasvatustehtävä on kodin ja koulun yhteinen asia. Olisi tärkeätä, että vanhemmat ymmärtävät ravitsemuksen merkityksen nuoren kehitykselle ja kasvuille. Kouluissa voitaisiin järjestää vanhempainilta, jossa aiheena on terveellisen ruokavalio. Näin vanhemmat saisivat tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Aiheina voi olla myös nukkuminen ja liikunta vapaa-ajalla.

Vanhemmat tarjoavat kotona useimmiten lapsilleen niitä ruokia, joista lapset erityisesti tykkäävät ja siis varmasti syövätkin niitä. Jos nuoren ei tarvitse syödä uusia tai oudompia ruokia kotona, ja jos hän ei syö kouluruokaakaan, niin milloin nuori saa uusia makuelämyksiä. Uusiin makuihin ja uusiin ruokiin totuttelu kestää jonkin aikaa. Kouluruokailu on hyvinkin käytännönläheistä ruokakasvatusta. Opettajien ja muun henkilökunnan tulee olla ruokailutilanteessa esimerkkinä ja aktiivisesti läsnä. Heidän tulee ohjata oppilaita ruokailemaan säännöllisesti. Heidän tulee kannustaa ja rohkaista oppilaita monipuolisiin ruokavalintoihin. Positiivinen ilmapiiri ja myönteinen palaute luovat hyvät edellytykset oppilaiden terveelliseen ruokavalioon. Kouluruokailulla on kotiruokailun ohella keskeinen asema ruokailutottumusten kehittämisessä. Siksi kouluruokailun monipuolisuuteen ja ravitsemukselliseen laatuun ja nautittavuuteen on kiinnitettävä huomiota. Kouluruokailun suunnittelijoiden tulisi tehdä kyselyjä lasten ja nuorten ruokailutottumuksista ja kouluruokailun järjestämisestä. Tuloksista on varmasti hyötyä kouluruokailun suunnitteluun ja toteutukseen.

Kouluruokailun viihtyvyyttä voidaan nostaa monella tavalla. Nykyvuosina ympäristön viihtyvyyteen ei ole kiinnitetty riittävästi huomiota. Koulujen ruokaloita voitaisiin tehdä viihtyisämmäksi. Viihtyvyyttä voidaan lisätä matoilla, kukilla ja erilaisilla tekstiileillä. Valaistukseen kannattaa kiinnittää huomiota. Taustalla voisi soida klassinen musiikki rauhoittamassa melua. Ruokia tehdään usein isoissa keittiöissä. On tärkeää, että ruoka on laadukasta ja se on laitettu kauniisti tarjolle. Malliateria vaikuttaa nuoren ruokavalintoihin. Valintojen apuna voi olla erilaisia julisteita ja teemaviikkoja. Nuorille on taattava mahdollisuus osallistua kouluruokailun kehittämiseen. Oma vaikuttaminen lisäisi varmasti ruokailuun osallistumista. Tällöin nuoret sitoutuisivat yhteiseen toimintaan ja yhteisten päämäärien saavuttamiseen. Tarvitaan myönteisiä asenteita vanhemmilta ja opettajilta nuorten kokemuksiin ja mielipiteisiin.

Koulussa nuorten tulisi nauttia monipuolisia välipaloja. Välipalat ovat joko kotoa tuotuja tai koulussa tarjottuja maksuttomia tai maksullisia. Jos koulupäivä jatkuu useita tunteja ruokailun jälkeen, koulun on järjestettävä ilmainen välipala. Koulujen tulisi pyrkiä järjestämään maksullisia välipalatarjoiluja. Välipalojen tulee olla monipuolisia ja terveellisiä. Monissa kerhotoiminnoissa on pyritty järjestämään välipalatarjoilua.

Jatkotutkimus voisi olla esimerkiksi parin vuoden kuluttua samalle kohderyhmälle uudestaan tehty ruokapäiväkirjakysely. Nuorille on tullut ikää lisää ja nuoret ovat saaneet eri tahoilta ravitsemuskasvatusta. Toinen ehdotus olisi, että nuorten ruokailutottumusten kartoittaminen ruokapäiväkirjan avulla olisi pidempi kestoinen, jolloin tuloksia saataisiin enemmän. Tutkimusvaihtoehtona voisi olla kouluterveyskyselyn tapainen kysely, jossa on monta kysymystä ruokailutottumuksista.



## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AALBERG, Veikko ja SIIMES, Martti 1999. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.

ARFFMAN, Senja ja HUJALA, Noora 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

DARMON, Nicole, DREWNOWSKI, Adam 2008. Does social class predict diet quality. The American Journal of clinical nutrition, volume 87, Issue 5. [Viitattu 2018-12-3].  
<https://doi.org/10.1093/ajcn/87.5.1107>

ELORANTA, Tuula, KALAJA, Sami, KORHONEN, Juho, NYKÄNEN, Maija ja VÄLIMAA, Raili 2005. Terveystien portaati. Keuruu: Otavan kirjapaino.

ESKOLA, Jari. ja SUORANTA, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

FOGELHOLM, Mikael 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämän kaari. Helsinki: Tammerpaino Oy.

HAGLUND, Berit, HUUPPONEN, Terttu, VENTOLA Anna-Liisa ja HAKALA-LAHTINEN Pirjo 1991. Ravinto - ihmisen terveydeksi. Porvoo: Wsoy.

HARJULA, Pia ja LÖYTTY-RISSANEN, Minna 2011. Kotitaloustaito 7-9. Latvia: Tammi

HAVERINEN, Liisa, KIVILEHTO, Sari, LÖYTTY-RISSANEN, Minna, MARTIKAINEN, Marja, MYLLYKANGAS, Marja, NÄVERI, Leena, PALOJOKI, Päivi ja SEPPÄNEN, Tuula 1998. Kotitalousopetus uuden vuosikurssin kynnyksellä. Porvoo: Wsoy.

HAVERINEN, Liisa, LÖYTTY – RISSANEN, Minna ja NÄVERI, Leena 2009. Kotitaloustaito 7. Helsinki: Tammi.

HEIKKILÄ, Tarja. 2014. Tilastollinen tutkimus. [Viitattu 2018-12-3]. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

HIKKAINEN, Terhi, IMMONEN, Päivi, KOKKONEN, Minna, LIIMAINEN, Aura ja PALOJOKI ja Päivi 2008. Taituri – KOTITALOUS 7 - 9. Helsinki: WSOY.

HIRSIJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

HOPPU, Ulla, KUJALA, Johanna, LEHTISALO Jenni, TAPANINEN, Heli ja PIETINEN Pirjo (toim.) 2008. Yläkoulululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. [Viitattu 2018.20-1]. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27173922/YIC3A4koululaisten20ravitsemus20ja20hyvinvointi-2.pdf>

HUUPPONEN, Terttu 1991. Ravitsemuskasvatuksen kehittäminen. Sosiaali- ja terveyshallitus. Op-paita 3/1991. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

ILANDER, Olli 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus - Eväät energiseen elämään. Keuruu: Otava.

IMMONEN Päivi, LIIMATAINEN Aura ja PALOJOKI Päivi 2004. Hyvää pataa–Kotitalouden taitokirja. Helsinki: Wsoy.

ISRAELI, Sigal ja MERRICH, Joav. Nutrition and eating Behavior. [Viitattu 2018-20-1]. Saatavissa: [https://www.novapublishers.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=46133](https://www.novapublishers.com/catalog/product_info.php?products_id=46133)

KANKKUNEN, Päivi ja VEHVILÄINEN-JULKUNEN, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1 painos. Helsinki: Wsoy.

KANNAS, Lasse ja PELTONEN, Heidi 2005. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon opettami-seen. Helsinki: Hakapaino Oy.

KANNAS, Lasse ja TYRVÄINEN, Heli 2005. Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Terveystiedon edistämi-sen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto.

KAUKKILA, Veli ja LEHTONEN, Elisa. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitseville. Suomen mielenterveysseura: Hansaprintti Oy.

KETTUNEN, Tarja, LIIMATAINEN, Leena ja POSKIPARTA, Marita 1996. Terveyskasvatus arjen neu-vontatyössä. Tampere: Tammer-paino.

KOLI, Hanne ja SILANDER Pasi, 2002. Oppimisprosessin suunnittelu ja ohjaus. Saarijärven Offset Oy: Saarijärvi.

KORPELA-KOSONEN, Krista 2014. Suurin osa lapsista syö liikaa sokeria. [Viitattu 2018-20-1]. Saata-vissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/suurin-osa-lapsista-syö-liikaa-sokeria>

KOSKENVUO, Kimmo ja VERTIO Harri 1998. Sairauksien ehkäisy. Gummerus, Jyväskylä.

KOULUTERVEYSKYSELY 2017. [Viitattu 2018-02-01]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

KUKKOLA, Katariina, MERONEN, Kaisu ja SUMMANEN, Anna-Mari 2017. Onni 7-9. Otava.

KULUTTAJATUTKIMUSKESKUS 2002. Lehdistötiedote 6/2002. Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu. [Viitattu 2018-17-3]. Saatavissa: <https://www.yumpu.com/fi/document/view/23992799/2002-06-syamisen-rakenne-ja-kulttuurinen-vaihtelu>

LINTUKANGAS, Seija, MANNINEN, Marjaana, MIKKOLA-MONTONEN, Annikki, PALOJOKI, Päivi, PARTANEN, Merja ja PARTANEN, Raija 2007. Kouluruokailun käsikirja. Laatueväitä koulutyöhön. Saarijärvi: Offset-paino.

LUOPA, Pauliina, KIVIMÄKI, Hanne, MATIKKA Anni, VILKKI Suvi, JOKELA, Jukka, LAUKKARINEN, Essi, PAANANEN, Reija. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. [Viitattu 2018-02-01]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/116692>

MAA-JA METSÄTALOUSHMINISTERIÖ. 1999. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Komiteamietintö 1998:7. Helsinki: Oy Edita Ab.

MUSTAJOKI, Pertti, FOGELHOLM, Mikael, RISSANEN, Aila ja UUSITUPA, Matti 2006. Lihavuusongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.

MUSTAJOKI, Pertti 2007. Ylipaino. Tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Hämeenlinna: Karisto.

MÄKELÄ, Johanna, PALOJOKI, Päivi ja SILLANPÄÄ, Merja 2003. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell Oy.

MÄNNISTÖ, S 2012. Ruoankäytön tutkimusmenetelmät. Teoksessa Aro, Antti, Mutanen Marja ja Uusitupa Matti (toim.) Ravitsemustiede. 4 uud.p. Helsinki: Duodecim, 256-263.

NAIDOO, Jennie, WILLS, Jane 2000. Health Promotion. Foundations for Practice. Bailliere Tindall, Royal College of Nursing.

OLLIKAINEN, Teemu. 2012. Syö mitä mielesi tekee. Helsinki: WSOY.

PALOJOKI, Päivi 2003. Tieto, ruoan valinta ja oppiminen (s.108-152). Teoksessa: Mäkelä, Johanna, Palojoki, Päivi ja Sillanpää Merja. Ruisleivästä pestoon – Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Helsinki: WSOY.

PARKKINEN, Kirsti ja SERTTI, Päivi 1999. Ruoka ja ravitsemus. 1.painos. Keuruu: Otava.

PARKKINEN, Kirsti ja SERTTI, Päivi 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

PELTONEN, Heidi 1994. Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

PELTOSAARI, Leena, RAUKOLA, Hilkkka ja PARTANEN, Raija 2002. Ravitsemustieto. Helsinki: Otava.

REINIKKALA, Paula, RYHÄNEN, Eeva-Liisa, PENTTILÄ, Eeva-Liisa, PESONEN, Jyri & VERTIO, Harri 2004. Kunnan valinnat. Porvoo: Ws Bookwell Oy.

RENFORSS, Timo, LITMANEN, Hannu, LÄHDESMÄKI, Liisa 2003. Sillä siikkeli: nuorten terveysopas. Helsinki: Wsoy.

SAARANEN- KAUPPINEN, Anita ja PUUSNIEKKA, Anna 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Tampere.

SAMUELSON, Gösta. Pohjolan nuorten ruokavalinnat 2012. Perspektiivi. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. [Viitattu 2018-16-3]. Saatavissa: [http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201\\_finsk.pdf](http://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf)

SILVOLA, Kari 2010. Joka karkkia säästää se lastaan rakastaa – Käytännön ohjeita lapsen painonhallintaan. Helsinki: Tammi.

SIROLA, Kirsi, HÄRMÄLÄ, Maija, Puodinketo-WAHLSTEN, Anu, SALMINEN, Eeva-Maija ja SUNDSTRÖM, Leena 1998. Terveys työnä. Juva: Wsoy.

STER, Gisela van der 2006. Lupa syödä, opas syömishäiriöiden hoitoon. Helsinki: Editat.

SYÖDÄÄN JA OPITAAN YHDESSÄ–KOULURUOKAILUSUOSTUS. 2017. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. [Viitattu 2018-14-01]. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa\\_ja\\_opitaan\\_yhdessa%C2%A6%C3%AA\\_korjattu\\_5.2017\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131834/Syo%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa%C2%A6%C3%AAa_ja_opitaan_yhdessa%C2%A6%C3%AA_korjattu_5.2017_WEB.pdf?sequence=1)

SYÖDÄÄN YHDESSÄ–RUOKASUOSITUKSET LAPSIPERHEILLE. 2016. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). [Viitattu 2018-14-01]. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FINAL\\_WEB.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1)

TERHO, Pirjo 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa: Terho, Pirjo- Ala-Laurila, Eija – Laakso, Juhani – Krogius, Hillevi – Pietikäinen, Matti, (toim.) 2002: Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim, sivut 405-409.

TERVEELLINEN VÄLIPALA. [Viitattu 2018-20-1]. Saatavissa: <http://www.ravitsemuspassi.fi/valmennus.php?k=219416>

TERVEKOULULAINEN. [Viitattu 2018-20-1] Saatavissa: <http://tervekoululainen.fi/alakoulu/ravinnostapuitia/valipala>

URALA, Nina ja LÄHTEENMÄKI, Liisa 2001. Miten kuluttaja havaitsee terveellisuuden tuoman lisäarvon elintarvikkeissa? Oman kokemuksen ja tiedon vaikutus. Espoo: Valtion teknillinen tutkimuskeskus. [Viitattu 2018-14-01]. Saatavissa: <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2001/T2111.pdf>

URHO, Ulla-Maija ja HASUNEN Kaija 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.

VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA 2014. Terveyttä ruoasta–Suomalaiset ravitsemussuositukset. Tampere. Juvenes Print.

VARJONEN, Johanna 2001. Elämyksiä, terveyttä, vaihtelua 2000-luvun ruokatottumukset. Kuluttajatutkimuksen julkaisuja 3/2001. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.

VERTIO, Harri 2003. Terveiden edistäminen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.

VILKKA, 2007. Tutki ja mittaa–määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. [Viitattu 2018-29-1]. Saatavissa: <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

VILKKO-RIIHELÄ, Anneli 1999. Psyke, psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

VUORINEN, Anneli, HAKALA, Paula, JÄRVINEN, Ritva ja IMPIVAARA, Olli 2001. Ruokavaliokysely ja ruokapäiväkirja ravitsemustutkimuksessa. Turku:

WHO-koululaistutkimuksen esitutkimus 2013 7- lk Länsi-Suomen läänissä. [Viitattu 2108-17 -3]. Saatavissa: <http://docplayer.fi/46166471-Who-koululaistutkimus-hbcs-study.html>

**LIITE 1****RUOKAPÄIVÄKIRJA**

*Pidä ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Syö päiväkirjaa pitäessäsi tavalliseen tapaan ja täytä sitä mahdollisimman totuudenmukaisesti niin saat parhaan hyödyn.*

**Kun täytät ruokapäiväkirjaa:**

- *Älä muuta ruokatottumuksiasi kirjaamisen aikana.*
- *Merkitse tiedot mahdollisimman pian ruokapäiväkirjaan. Ne unohtuvat yllättävän pian.*
- *Aloita uusi päivä aina uudelta sivulta.*
- *Merkitse aterioiden lisäksi myös kaikki välipalat, napostelut ja maistamiset.*
- **Nautitut ruoat ja juomat:**
  - *kuvaa ruokaa tai juomaa mahdollisimman tarkasti (esim.: lohikeitto, jossa kermaa, perunaa, porkkanaa ja parsakaalia; kahvi, tilkka maitoa ja kaksi palaa sokeia, mustikkapiirakka, jossa pullapohja, juokseva öljyä)*
  - *kuvaa valmistustapaa (uunissa paistettu)*
  - *jos kyseessä on valmisruoka, niin merkitse tuotteen kauppanimi (esim. Flora, Reissumies, Atrian lihapullat)*
  - *kerro myös tuotteen rasvan, sokerin tai kuidun määrästä ja laadusta (esim. kasvirasvaa, juusto 17 %, rasvaton, makeutettu aspartaamilla)*
- **Määrä:**
  - *pyri arvioimaan määrät mahdollisimman tarkasti.*
  - *merkitse talousmittoina (dl, tl, rkl, painoina (g) tai annoksina (viipale, siivu pala, puolikas viipale) tai pakkauksessa ilmoitettu määrä (puolet maitosuklaasta 170 g). Voit käyttää vaakaa.*
- **Paikka ja seura**
  - *merkitse, missä söit ja kenen kanssa.*
- **Mieliala ja näläntunne**
  - *kerro millainen oli mieliala, millainen oli näläntunne ja millainen oli tunnelma (esim. oli kova nälkä, väsytti, olin ikävystynyt)*

## Ruokapäiväkirja

**Tyttö**\_\_\_\_\_

**Poika**\_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

**Viikontpäivä** \_\_\_\_\_[illegible]

**Ruokapäiväkirja - Esimerkki**

Tyttö \_\_\_\_\_

Poika \_\_\_\_\_

Päivämäärä \_\_\_\_\_

Viikonpäivä \_\_\_\_\_

Kellon-aika	Nautitut ruoat ja juomat	Määrä	Paikka ja ruokaseura	Mieliala, näläntunne tunnelma
7.00	Ruispalaleipä	2 viip.	Koti – yksin	väsytti
	Keiju	2 tl		ei ollut kovin nälkä
	Edam-juusto 17 %	4 viip.		
	Kahvi mustana	1 kup.		
9.00	Pillimehu	1 kpl		surullinen
	Mandariini	1 kpl		
11.30	Lasagne	½ lautasel.	koulu	meluisa
	Porkkanaraastetta	2 rkl		oli melko nälkä
	Salaatinkastiketta öljypohjainen	2 rkl		
	Kevyt maito	1 lasill.		
14.00	Kahvi mustana	1 kup.	kaverin koti	iloinen
	Dominokeksi	2 kpl		
	Maitosuklaa 100 g	½ levyä		
17.00	Kalakeitto, kermaa, ei kasviksia	1 dl	Koti – vanhemmat ja veli	Ei ollut kovin nälkä
	Ruispala Vaasan	2 viip.		innostunut
	Kinkkuleikettä 3 %	2 siivua		
	Keiju	3 tl		
	Kurkkua	4 viip.		
19.00	Kauraleipää Vaasan 100 % kaura	4 viip.	Koti - yksin	tosi nälkäinen
	Keiju	8 tl		yksinäinen
	Edam-juustoa 17 %	4 viip.		
20-21	Viinirypäleitä	½ rasiaa		



## LIITE 2

TAULUKKO 1: Eri juomien ja ruokien määrät ja prosenttiosuudet aamupalalla koulupäivinä ja viikonloppuna viikon aikana (37 juomaa ja ruokaa, n=317).

	tyttö	poika	yht.	tyttö	poika	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
kahvia	7	3	10	3,3	2,9	3,2
teetä	13	0	13	6,1	0,0	4,1
kaakaota	9	17	26	4,2	16,5	8,2
tuoremehua	22	13	35	10,3	12,6	11,0
limsaa	1	0	1	0,5	0,0	0,3
vichyä	4	0	4	1,9	0,0	1,3
maitoa	47	41	88	22,1	39,8	27,8
kauramaitoa	3	0	3	1,4	0,0	0,9
viili	3	0	3	1,4	0,0	0,9
jogurttia	41	31	72	19,2	30,1	22,7
rahka	3	0	3	1,4	0,0	0,9
smoothie	4	0	4	1,9	0,0	1,3
puuroa	54	27	81	25,4	26,2	25,6
muroja	8	13	21	3,8	12,6	6,6
mysliä	5	2	7	2,3	1,9	2,2
ruisleipää	66	32	98	31,0	31,1	30,9
näkkileipä	1	0	1	0,5	0,0	0,3
hapankorppu	1	0	1	0,5	0,0	0,3
sämpylä	6	7	13	2,8	6,8	4,1
rieskaa	4	3	7	1,9	2,9	2,2
paahtoleipää	10	8	18	4,7	7,8	5,7
kaurapaahto	6	13	19	2,8	12,6	6,0
karjalanpiirakka	13	0	13	6,1	0,0	4,1
croissant	1	0	1	0,5	0,0	0,3
riisikakku	1	0	1	0,5	0,0	0,3
lihapasteija	1	0	1	0,5	0,0	0,3
nuudeli	0	1	1	0,0	1,0	0,3
leivonnainen	10	3	13	4,7	2,9	4,1
proteenipatukka	1	1	2	0,5	1,0	0,6
juustoa	45	27	72	21,1	26,2	22,7
leikkelemakkaraa	35	31	66	16,4	30,1	20,8
vihanneksia	37	11	48	17,4	10,7	15,1
hedelmä	22	9	31	10,3	8,7	9,8
kananmuna	3	8	11	1,4	7,8	3,5
nakki	1	0	1	0,5	0,0	0,3
pekoni	2	4	6	0,9	3,9	1,9

## LIITE 3

TAULUKKO 2: Eri ruokalajien määrät ja prosenttiosuudet lounaalla lauantaina ja sunnuntaina viikon aikana (29 eri ruokalajia, (n=55)).

Lounaat viikonloppuisin	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
broilerikastike	4	1	5	10,0	6,7	9,1
hampurilainen	1	0	1	2,5	0,0	1,8
hampurilaisateria	1	1	2	2,5	6,7	3,6
hernekeitto	1	1	2	2,5	6,7	3,6
italianpata	1	0	1	2,5	0,0	1,8
jauhelihakastike	6	0	6	15,0	0,0	10,9
jauhelihakeitto	1	0	1	2,5	0,0	1,8
jauhelihamakaronilaatikko	3	3	6	7,5	20,0	10,9
jauhelihamakaronipata	1	1	2	2,5	6,7	3,6
jauhelihapsyörykät	3	0	3	7,5	0,0	5,5
kaalikääryle	0	1	1	0,0	6,7	1,8
kalakeitto	0	1	1	0,0	6,7	1,8
karjalanpaisti	1	0	1	2,5	0,0	1,8
kebab	1	0	1	2,5	0,0	1,8
kinkkukiusaus	1	0	1	2,5	0,0	1,8
lasagne	1	0	1	2,5	0,0	1,8
lihakastike	1	0	1	2,5	0,0	1,8
lohta	1	1	2	2,5	6,7	3,6
makkarakeitto	1	0	1	2,5	0,0	1,8
mannapuuro	1	1	2	2,5	6,7	3,6
munakas	1	0	1	2,5	0,0	1,8
nuudeli	1	0	1	2,5	0,0	1,8
nyhtökaura	1	0	1	2,5	0,0	1,8
pasta	1	0	1	2,5	0,0	1,8
pizza	1	2	3	2,5	13,3	5,5
porsaanlihakastike	1	2	3	2,5	13,3	5,5
tortillat	2	0	2	5,0	0,0	3,6
verilätyt	1	0	1	2,5	0,0	1,8
wokki	1	0	1	2,5	0,0	1,8
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

## LIITE 4

TAULUKKO 3: Eri välipalojen määrät ja prosenttiosuudet viikon aikana (43 eri välipalaa, n=336).

Välipalat	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
energiajuoma	1	0	1	0,2	0,0	0,1
hedelmä	65	17	82	13,3	8,5	11,9
hot dog	1	0	1	0,2	0,0	0,1
jogurtti	20	10	30	4,1	5,0	4,3
juusto	15	9	24	3,1	4,5	3,5
jäätelö	10	2	12	2,0	1,0	1,7
kaakao	13	8	21	2,7	4,0	3,0
kahvi	6	2	8	1,2	1,0	1,2
kananmuna	2	1	3	0,4	0,5	0,4
karkki	35	9	44	7,2	4,5	6,4
kasvikset	13	3	16	2,7	1,5	2,3
kaurajuoma	1	0	1	0,2	0,0	0,1
keksi	19	3	22	3,9	1,5	3,2
leikkele	12	9	21	2,5	4,5	3,0
leipä	80	34	114	16,4	16,9	16,5
leivonnainen	50	34	84	10,2	16,9	12,2
limsa	8	14	22	1,6	7,0	3,2
maito	17	10	27	3,5	5,0	3,9
marjajuoma	1	0	1	0,2	0,0	0,1
marjapuuro	1	0	1	0,2	0,0	0,1
marjoja	4	0	4	0,8	0,0	0,6
mehu	18	2	20	3,7	1,0	2,9
murot	4	4	8	0,8	2,0	1,2
mysli	6	0	6	1,2	0,0	0,9
nuudeli	7	1	8	1,4	0,5	1,2
piltti	1	0	1	0,2	0,0	0,1
piimä	1	0	1	0,2	0,0	0,1
pizza	1	0	1	0,2	0,0	0,1
pop corn	1	0	1	0,2	0,0	0,1
proteiinijuoma	1	0	1	0,2	0,0	0,1
puuro	1	0	1	0,2	0,0	0,1
pähkinät	3	2	5	0,6	1,0	0,7
pyttipannu	1	0	1	0,2	0,0	0,1
rahka	9	4	13	1,8	2,0	1,9
riisikakku	1	0	1	0,2	0,0	0,1
sipsi	11	4	15	2,2	2,0	2,2
smoothie	6	4	10	1,2	2,0	1,4
suklaa	13	10	23	2,7	5,0	3,3
tee	12	0	12	2,5	0,0	1,7
täytetty patonki	1	1	2	0,2	0,5	0,3
vichy	4	3	7	0,8	1,5	1,0
viili	1	0	1	0,2	0,0	0,1
välipalapatukka	12	1	13	2,5	0,5	1,9
YHTEENSÄ	489	201	690	100,0	100,0	100,0

## LIITE 5

TAULUKKO 4: Eri ruokalajien määrät ja prosenttiosuudet päivällisellä viikon aikana koulupäivinä (eri ruokalajeja 52, n= 218)

Päivällisiä koulupäivinä	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
broilerikastike	8	7	15	5,8	8,9	6,9
broilerin koipi	3	3	6	2,2	3,8	2,8
broileripyörykät	0	1	1	0,0	1,3	0,5
broilerkeitto	3	3	6	2,2	3,8	2,8
broilerpihvit	3	1	4	2,2	1,3	1,8
broilerrisotto	1	0	1	0,7	0,0	0,5
hampurilainen	4	4	8	2,9	5,1	3,7
hernekeitto	1	1	2	0,7	1,3	0,9
hirvenlihaa	2	0	2	1,4	0,0	0,9
italianpata	0	2	2	0,0	2,5	0,9
jauhelihakastike	10	6	16	7,2	7,6	7,3
jauhelihakeitto	2	1	3	1,4	1,3	1,4
jauheliamakaronilaatikko	17	8	25	12,2	10,1	11,5
jauheliamakaronipata	2	1	3	1,4	1,3	1,4
jauhelihamacovuoka	0	1	1	0,0	1,3	0,5
jauhelihapihvi	2	2	4	1,4	2,5	1,8
jauhelihapyörykkä	2	8	10	1,4	10,1	4,6
jauheliamureke	1	0	1	0,7	0,0	0,5
kalakeitto	4	1	5	2,9	1,3	2,3
karjalanpaisti	2	1	3	1,4	1,3	1,4
kebab	2	0	2	1,4	0,0	0,9
kinkkukiusaus	2	2	4	1,4	2,5	1,8
kinkkupasta	2	0	2	1,4	0,0	0,9
lasagne	8	0	8	5,8	0,0	3,7
lihakastike	2	0	2	1,4	0,0	0,9
lihakeitto	1	0	1	0,7	0,0	0,5
lihalaatikko	2	0	2	1,4	0,0	0,9
lihaperunalaatikko	1	0	1	0,7	0,0	0,5
lihaperunasoselaatikko	0	2	2	0,0	2,5	0,9
lohta	2	1	3	1,4	1,3	1,4
makkarakastike	3	2	5	2,2	2,5	2,3
makkarakeitto	2	3	5	1,4	3,8	2,3
makkaraperunat	0	1	1	0,0	1,3	0,5
munakas	2	1	3	1,4	1,3	1,4
nuudeli	4	0	4	2,9	0,0	1,8
pippuripihvi	1	1	2	0,7	1,3	0,9
pasta	1	1	2	0,7	1,3	0,9
pinaattikeitto	1	0	1	0,7	0,0	0,5
pizza	6	3	9	4,3	3,8	4,1
porkkanasosekeitto	1	0	1	0,7	0,0	0,5
poronlihakastike	8	1	9	5,8	1,3	4,1
porsaانfile	1	0	1	0,7	0,0	0,5
porsaانlihakastike	1	1	2	0,7	1,3	0,9

pyttipannu	0	1	1	0,0	1,3	0,5
riisipuuro ja soppa	1	0	1	0,7	0,0	0,5
ruokaisa salaatti	10	3	13	7,2	3,8	6,0
salamikiusaus	1	0	1	0,7	0,0	0,5
seitä	1	0	1	0,7	0,0	0,5
sushi	1	1	2	0,7	1,3	0,9
thai cube aterial	1	1	2	0,7	1,3	0,9
tonnikalavoileipä	1	1	2	0,7	1,3	0,9
tortilla	2	1	3	1,4	1,3	1,4
verilätyt	1	1	2	0,7	1,3	0,9
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>139</b>	<b>79</b>	<b>218</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

## LIITE 6

TAULUKKO 5: Eri ruokalajien määrät ja prosenttiosuudet päivällisellä lauantaina ja sunnuntaina (eri ruokalajeja 26, n= 75)

<b>Päivällisiä viikonloppuna</b>	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
broilerikastike	3	1	4	6,5	3,4	5,3
broilerkeitto	0	1	1	0,0	3,4	1,3
broilerpullat	0	1	1	0,0	3,4	1,3
hampurilaisateria	4	1	5	8,7	3,4	6,7
hirvikäristys	2	0	2	4,3	0,0	2,7
jauhelihakastike	3	2	5	6,5	6,9	6,7
jauhelihakeitto	2	1	3	4,3	3,4	4,0
jauhelihamakaronilaatikko	10	5	15	21,7	17,2	20,0
jauhelihamureke	1	0	1	2,2	0,0	1,3
jauhelihanachovuoka	0	1	1	0,0	3,4	1,3
kalakeitto	1	0	1	2,2	0,0	1,3
kalapaukot	1	1	2	2,2	3,4	2,7
kasvissösekeitto	1	0	1	2,2	0,0	1,3
kebab	2	0	2	4,3	0,0	2,7
kinkkukiusaus	0	2	2	0,0	6,9	2,7
lihapihvi	2	0	2	4,3	0,0	2,7
lampaanlihaa	0	1	1	0,0	3,4	1,3
makkaraa	0	1	1	0,0	3,4	1,3
pizza	5	5	10	10,9	17,2	13,3
porsaanlihakastike	1	2	3	2,2	6,9	4,0
ranskalaiset	1	0	1	2,2	0,0	1,3
ruokaisa salaatti	2	2	4	4,3	6,9	5,3
soijarouhelaatikko	1	0	1	2,2	0,0	1,3
tonnikalaleivät	1	0	1	2,2	0,0	1,3
tortilla	3	1	4	6,5	3,4	5,3
äyriäiswokki	0	1	1	0,0	3,4	1,3
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>46</b>	<b>29</b>	<b>75</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

## LIITE 7

TAULUKKO 6: Eri ruokalajien määrät ja prosenttuaaliset määrät itäpalalla viikon aikana koulupäivinä ja viikonloppuna (eri ruokia ja ruokalajeja 46, n=301).

Itäpalat	tytöt	pojat	yht.	tytöt	pojat	yht.
	kpl	kpl	kpl	%	%	%
hampurilainen	3	1	4	0,7	0,4	0,6
hedelmä	49	13	62	11,0	5,6	9,1
hornetti	0	2	2	0,0	0,9	0,3
hot dog	0	3	3	0,0	1,3	0,4
jogurtti	35	10	45	7,9	4,3	6,6
juusto	37	21	58	8,3	9,0	8,6
jäätelö	1	1	2	0,2	0,4	0,3
kaakao	7	9	16	1,6	3,8	2,4
kahvi	0	0	0	0,0	0,0	0,0
kananmuna	6	5	11	1,4	2,1	1,6
karkki	8	6	14	1,8	2,6	2,1
kasvikset	10	11	21	2,3	4,7	3,1
kaurajuoma	1	0	1	0,2	0,0	0,1
keksi	1	0	1	0,2	0,0	0,1
leikkele	24	16	40	5,4	6,8	5,9
leipä	94	53	147	21,2	22,6	21,7
leivonnainen	7	6	13	1,6	2,6	1,9
lihapasteija	1	1	2	0,2	0,4	0,3
limsa	4	2	6	0,9	0,9	0,9
maito	34	29	63	7,7	12,4	9,3
makaroni	0	1	1	0,0	0,4	0,1
marjakeitto	0	3	3	0,0	1,3	0,4
marjoja	15	0	15	3,4	0,0	2,2
mehu	14	2	16	3,2	0,9	2,4
murot	6	4	10	1,4	1,7	1,5
mysli	4	0	4	0,9	0,0	0,6
nachopelti	0	2	2	0,0	0,9	0,3
nakki	0	3	3	0,0	1,3	0,4
nuudeli	0	2	2	0,0	0,9	0,3
pekoni	0	1	1	0,0	0,4	0,1
piltti	4	3	7	0,9	1,3	1,0
pizza	3	5	8	0,7	2,1	1,2
popcorn	2	0	2	0,5	0,0	0,3
puuro	32	4	36	7,2	1,7	5,3
rahka	6	0	6	1,4	0,0	0,9
ranskalainen	2	1	3	0,5	0,4	0,4
riisifrutti	0	3	3	0,0	1,3	0,4
ruokaisa salaatti	2	1	3	0,5	0,4	0,4
sipsi	3	4	7	0,7	1,7	1,0
smoothie	7	3	10	1,6	1,3	1,5
suklaa	5	1	6	1,1	0,4	0,9
tee	8	0	8	1,8	0,0	1,2

tofu	1	0	1	0,2	0,0	0,1
tortilla	1	1	2	0,2	0,4	0,3
vanukas	5	0	5	1,1	0,0	0,7
vichy	2	1	3	0,5	0,4	0,4
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>444</b>	<b>234</b>	<b>678</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>